

สาเหตุและวิธีการคลายเครียดของนักกรีฑาประเภทกระโดดทีมชาติไทย



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
มิถุนายน 2555

สาเหตุและวิธีการคลายเครียดของนักกรีฑาประเภทกระโดดทีมชาติไทย



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

มิถุนายน 2555

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สาเหตุและวิธีการคลายเครียดของนักกรีฑาประเภทกระโดดทีมชาติไทย



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

มิถุนายน 2555

พจนารถ เข้มภพ. (2555). สาเหตุและวิธีการคลายเครียดของนักกรีฑาประเภทกระโดดทีมชาติไทย.

ปริญญาณิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ ดร.สาตี สุภาภรณ์,

อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์.

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสาเหตุและวิธีการคลายเครียดของนักกรีฑาประเภทกระโดดทีมชาติไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาประเภทกระโดดทีมชาติไทยชุดเตรียมซีเกมส์ ครั้งที่ 26 ซึ่งแข่งขันที่ประเทศอินโดนีเซีย จำนวน 9 คน เป็นชาย 5 คนและหญิง 4 คน แข่งขันประเภทกระโดดไกลและเข่งก้าวกระโดด 5 คน และอีก 4 คนแข่งขันกระโดดสูง เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกต การสัมภาษณ์ และเทคนิคการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลและตรวจสอบความเชื่อถือได้ด้วยวิธีสามเส้า ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีสาเหตุความเครียดทางกายจากการบาดเจ็บและการเปลี่ยนสถานที่ฝึกซ้อม สำหรับสาเหตุของความเครียดทางจิตใจ คือ ความคาดหวังและความกลัว ด้านความคาดหวังจำแนกเป็น คาดหวังผลสำเร็จ คาดหวังผลของการกระทำ และกังวลกับการคาดหวังของสังคมและคนรอบข้าง สำหรับด้านความกลัว ได้แก่ กลัวแพ้ กลัวทำสถิติได้ต่ำกว่าเดิม กังวลว่าจะบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม และกลัวผู้ฝึกสอนตำหนิ กลุ่มตัวอย่างมีวิธีการคลายเครียดทางกาย 3 แบบ ได้แก่ การนวด การทำสมาธิ และ การกระตุ้นตนเอง (กระตุ้นร่างกายและตะโกน) และวิธีการคลายเครียดทางจิตใจ 4 แบบ คือ การสนับสนุนทางสังคม การปรึกษาผู้อื่น การรวบรวมสมาธิ และการจินตภาพ นอกจากนั้น กลุ่มตัวอย่างยังรายงานการผ่อนคลายความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการหลากหลายรูปแบบ

CAUSE OF STRESS AND STRESS REDUCTION METHOD
IN THAI NATIONAL FIELD JUMPERS

AN ABSTRACT
BY
PODJANART YEIMPOP



Presented in Partial Fulfillment of the Requirement for the
Master of Sciences Degree in Sports Science
At Srinakharinwirot University
June 2011

Podjanart Yeimpop. (2011). *Cause of Stress and Stress Reduction Method in Thai National Field Jumpers*. Master Thesis, M.Sc. (Sports Science). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Dr. Salee Supaporn, Dr. Pichit Muangnapoe.

The purpose of this study was to explore the causes of stress and stress reduction methods in Thai national track and field jumpers. Participants were 9 Thai national field jumpers (5 M, 4 F) who prepared to compete in the 26th Sea Games, held in Indonesia. Five of them competed in long and triple jump events, whereas the others competed in high jump events. Data were collected using observations, interviews and a critical incident technique. Data were analyzed through a constant comparison. Trustworthiness was established using triangulation. Findings indicated that the causes of somatic stress were injury precaution and changing of training environment. The causes of cognitive stress were expectations and fear. Expectations included outcome expectations, achieving performance goal expectations, and social and significant of others expectations. Fear categories involved; fear of failure, fear of poorer performance than self-standard, fear of training injuries, and fear of coaches' criticism. Participants reported that, somatic stress reduction methods were; massaging, meditation and self-arousal (physically stimulus, and psyched-up shouting). The cognitive stress reduction methods were seeking social support, consulting others, meditation and visualizing. In addition, participants reported that they engaged in various types of recreational activities.

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัย
จาก
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ ด้วยความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ ดร.สาลี สุภาพรณัฏฐ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ให้ความกรุณาช่วยเหลือเอาใจใส่ ให้คำปรึกษา แนะนำแนวทางในการทำปริญญานิพนธ์ พร้อมทั้งให้กำลังใจ ตลอดจนตรวจแก้ไขอย่างละเอียด และท่านยังเป็นแบบอย่างของครูที่ดีในดวงใจตลอดมา ซึ่งผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านอาจารย์เป็นอย่างยิ่ง จึงใคร่ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณสมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์ นักกีฬาระดับโคด ไกล เข่งก้าวกระโดด และกระโดดสูง พร้อมทั้งผู้ฝึกสอนกีฬา รวมทั้งสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต จังหวัดชลบุรี ที่ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกอย่างดียิ่งในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยจึงใคร่ขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

การทำปริญญานิพนธ์หากขาดกำลังใจงานคงไม่เสร็จสมบูรณ์ จึงขอขอบคุณกำลังใจจากพี่ น้อง และเพื่อนๆ ที่ให้ความช่วยเหลือทั้งกำลังใจ และกำลังใจที่ดีเสมอมา รวมทั้ง คอยห่วงใยดูแลซึ่งกันและกันมาโดยตลอด ผู้วิจัยซาบซึ้งใจเป็นอย่างยิ่ง

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณบิดามารดา ที่อบรมสั่งสอนให้เป็นคนดี มีความมานะอดทน และเป็นผู้สนับสนุนหลักทั้งร่างกาย แรงใจ พร้อมทั้งกำลังใจที่ดีเสมอมา เพื่อวางรากฐานการศึกษาที่ดีให้กับผู้วิจัย รวมถึงขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ทุกท่านที่เมตตา อบรมสั่งสอน และประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ด้วยความปรารถนาดีให้ลูกศิษย์มีความรู้เชี่ยวชาญในด้านต่างๆ ตั้งแต่ศึกษาในระดับปริญญาตรี จนกระทั่งสำเร็จการศึกษาในระดับปริญญาโท ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

คุณประโยชน์ของปริญญานิพนธ์เล่มนี้ขอมอบแด่รองศาสตราจารย์ ดร.สาลี สุภาพรณัฏฐ์ ที่ให้ความเมตตาทุ่มเททั้งร่างกายและแรงใจช่วยประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ และมอบแด่ผู้ที่มีพระคุณทุกท่าน ไม่ว่าจะเป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนๆ และบุคคลอื่นๆ ที่ไม่ได้เอ่ยนามไว้ ณ ที่นี้ ซึ่งมีส่วนช่วยสนับสนุนงานวิจัยนี้ในด้านต่างๆ ทำให้การวิจัยสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

พจนารถ เยี่ยมภพ

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
สาเหตุและวิธีการคลายเครียดของนักกีฬาประเภทกระโดดทีมชาติไทย
ของ
พจนารถ เขี่ยมภพ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ เดือน มิถุนายน พ.ศ. 2555

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ ดร.สาลี สุภาภรณ์)

(อาจารย์ ดร.ประภาพิมนต์ ปรีวัติ)

..... กรรมการ

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์)

(รองศาสตราจารย์ ดร.สาลี สุภาภรณ์)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร.วิมลมาศ ประชากุล)

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของงานวิจัย.....	4
คำถามในการวิจัย.....	4
กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	4
กรอบแนวคิด.....	5
2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
กรีทา.....	7
กระโดดไกล	8
เขย่งก้าวกระโดด	11
กระโดดสูง	13
ความเครียดและความวิตกกังวล	18
ความหมายของความเครียด	18
ธรรมชาติของความเครียด	19
ประเภทของความเครียดและความวิตกกังวล	20
สาเหตุความเครียด	21
อาการของความเครียด	25
ทฤษฎีความเครียดและความวิตกกังวล	27
การจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวล	32
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	38
งานวิจัยในประเทศ	38
งานวิจัยในต่างประเทศ	47
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	53
กลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	53

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 (ต่อ)	
การเลือกสนามศึกษาและการเข้าสู่สนามศึกษา.....	53
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	53
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล.....	54
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	55
คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง.....	55
ประวัติโดยย่อของกลุ่มตัวอย่าง.....	57
ผลการวิจัย.....	61
สาเหตุของความเครียดทางกาย.....	62
สาเหตุของความเครียดทางจิตใจ.....	66
วิธีการผ่อนคลายทางกาย.....	73
วิธีการผ่อนคลายทางจิตใจ.....	75
การผ่อนคลายความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ.....	79
5 สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	82
ความมุ่งหมายของงานวิจัย.....	82
คำถามในการวิจัย.....	82
กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	82
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	82
สรุปและอภิปรายผลการวิจัย.....	83
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้.....	90
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	90
บรรณานุกรม	91

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก	97
ประวัติย่อผู้วิจัย	102



บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงคุณลักษณะของนักกีฬาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง.....	56
2 แสดงผลการวิจัย.....	61



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 แสดงสนามกระโดดไกลและแข่งก้วกระโดด.....	8
2 แสดงการกระโดดไกลในการลอยตัวท่าเรือใบ.....	9
3 แสดงการกระโดดไกลในการลอยตัวท่าแคตัว.....	9
4 แสดงการกระโดดไกลในการลอยตัวท่าก้วขาในอากาศ.....	10
5 แสดงการลงสู่พื้นของการกระโดดไกล.....	10
6 แสดงการแข่งในการแข่งก้วกระโดด.....	12
7 แสดงการก้วในการแข่งก้วกระโดด.....	12
8 แสดงการกระโดดในการแข่งก้วกระโดด.....	13
9 แสดงสนามกระโดดสูง.....	14
10 แสดงการกระโดดสูงการลอยตัวแบบท่ากรรไกรเฉียง.....	15
11 แสดงการกระโดดสูงการลอยตัวแบบท่าขึ้นม้า.....	16
12 แสดงการกระโดดสูงการลอยตัวแบบท่าฟลอป.....	18
13 แสดงทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory).....	28
14 แสดงทฤษฎียูคว่ำ (Inverted – U Theory).....	28
15 แสดงทฤษฎีฮานิน โซนของความเหมาะสม (Hanin's Zone of Optimal Functioning)	30
16 แสดงทฤษฎีคาสตาสโตฟี (Catastrophe Model).....	31

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การแสดงความสามารถสูงสุดในการแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ นักกีฬาที่จะแสดงความสามารถสูงสุดได้นั้นต้องมียุทธศาสตร์ประกอบ 3 ประการ คือ สมรรถภาพทางกาย ทักษะกีฬา และสมรรถภาพทางจิตใจ ซึ่งองค์ประกอบทั้ง 3 ประการ มีความสัมพันธ์กันและมีผลต่อประสิทธิภาพความสำเร็จในการกีฬาทั้งในขณะฝึกซ้อมและแข่งขัน (สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2544: 1-2) นักกีฬาที่ก้าวเข้าสู่ความเป็นเลิศเป็นบุคคลพิเศษที่มีทักษะระดับสูง มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย และมีความแข็งแกร่งทางด้านจิตใจ อดทนกับสถานการณ์ที่มีความกดดันด้วยความมุ่งมั่นทุ่มเทเพื่อให้บรรลุเป้าหมายทางการกีฬา

สมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความแข็งแรง ความอ่อนตัว ความอดทน ฯลฯ ซึ่งนับว่าเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยให้นักกีฬามีความพร้อมทางกายซึ่งส่งผลให้สามารถเล่นกีฬาหรือแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่วนองค์ประกอบด้านทักษะ หมายถึง เทคนิคและแทคติกต่างๆ ที่ทำให้นักกีฬามีความสามารถเพิ่มมากขึ้น

สำหรับองค์ประกอบด้านจิตใจนั้น หมายถึง สมรรถภาพด้านจิตใจที่ส่งเสริมให้นักกีฬามีจิตใจที่เข้มแข็ง มีแรงจูงใจ ปราศจากความเครียดที่เป็นสาเหตุทำให้ไม่สามารถแสดงความสามารถสูงสุดออกมาได้ องค์ประกอบทั้ง 3 ประการ มีความสำคัญในการพัฒนานักกีฬาทั้งการฝึกซ้อม การแข่งขัน และหลังจากการแข่งขัน เพราะว่าการแสดงออกทางการกีฬาเกิดขึ้นจากการทำงานร่วมกันของร่างกายและจิตใจ

นักกีฬาส่วนใหญ่ให้ความสำคัญกับสมรรถภาพทางกาย และทักษะมาก เพราะการฝึกฝนทางร่างกายและทักษะสามารถสังเกตเห็นการเปลี่ยนแปลงได้ชัดเจนเป็นรูปธรรม อย่างไรก็ตาม สมรรถภาพทางจิตใจแม้ว่าจะมีความสำคัญเท่าเทียมกับสมรรถภาพทางกายและทักษะ แต่นักกีฬามักไม่ให้ความสำคัญกับการฝึกสมรรถภาพทางจิตใจเท่าที่ควร เพราะแม้จะเป็นสิ่งที่สังเกตเห็นได้ แต่บางครั้งก็ไม่สามารถวัดผลได้ชัดเจนเท่ากับสมรรถภาพทางกาย

การฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา เป็นสาเหตุสำคัญอย่างหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดแก่นักกีฬา โดยเฉพาะถ้าผลการแข่งขันครั้งนั้นมีความสำคัญมาก ความเครียดก็มากตามไปด้วย กีฬาที่มีการแข่งขันและมีผู้ชมจำนวนมาก มีการให้รางวัลด้านเงินทอง เกียรติยศ ชื่อเสียง นักกีฬายังมีความเครียดมากขึ้น

ความเครียดทำให้เกิดความผิดปกติทางร่างกาย จิตใจรวมทั้งอารมณ์ และส่งผลเสียต่อนักกีฬา โดยเฉพาะถ้านักกีฬาประเมินค่าหรือให้ความสำคัญกับการแข่งขันครั้งนั้นมาก นอกจากนั้นหากนักกีฬา

เชื่อว่าตนเองไม่สามารถฟันฝ่าอุปสรรคหรือสิ่งเร้านั้นไปได้ ความเครียดสามารถส่งผลกระทบต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา ทั้งทางบวกและทางลบ สำหรับความเครียดที่มีระดับสูงจนเกินไปมักจะทำให้การแสดงผลความสามารถลดลงกว่าที่เคยเป็น (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2542: 385)

กีฬาที่มีความท้าทายทุกครั้งที่ทำให้การแข่งขัน ทำให้เกิดความไม่สมดุลทางด้านสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางจิตใจขึ้น เป็นผลทำให้แก่นักกีฬาเกิดความเครียดทั้งรู้ตัวและไม่รู้ตัว มีสิ่งแวดล้อม การรับรู้ การตอบสนอง และพฤติกรรมที่ตามมาเป็นสิ่งที่กำหนดความเครียดที่แตกต่างกันของแต่ละบุคคลซึ่งความเครียดมีผลทั้งทางบวกและทางลบ ความเครียดในระดับที่พอดีจะทำให้แก่นักกีฬาแสดงผลความสามารถออกมาได้เต็มความสามารถ ส่วนความเครียดที่น้อยเกินไปก็จะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย อย่างไรก็ตามความเครียดที่มากเกินไปก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวล ซึ่งเป็นผลทางลบต่อนักกีฬา ทำให้แสดงความสามารถออกมาได้ไม่ดีเท่าที่ควร

ความเครียดในการกีฬา คือการตอบสนองต่อสิ่งที่มากระตุ้น มีทั้งสิ่งที่ทำให้เกิดความเครียดในแง่บวก อันก่อให้เกิดความตื่นเต้นดีใจ ร่างกายกระฉับกระเฉง และสิ่งกระตุ้นที่ทำให้เกิดความเครียดในแง่ลบ ก่อให้เกิดความกดดันและความตึงเครียด สิ่งที่มาเมื่อความเครียดส่งผลกระทบต่อความกดดันและความตึงเครียดทำให้ร่างกายและจิตใจทำงานไม่สมดุลกัน ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา ด้านจิตใจ และพฤติกรรม เกิดผลกระทบต่อร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ความดันโลหิตสูงขึ้น มีเหงื่อออกมากขึ้น กล้ามเนื้อตึงตัว ปัสสาวะบ่อย เป็นต้น นอกจากนี้ความเครียดยังส่งผลกระทบต่อจิตใจ เช่น หงุดหงิด เบื่อหน่าย กลัว โกรธ เป็นต้น ส่งผลการแสดงความสามารถของนักกีฬาในการแข่งขันจนทำให้เกิดผลเสียเมื่อนักกีฬาไม่รู้ตัวว่าเกิดความเครียดขึ้น จนกลายเป็นอุปสรรคขัดขวางการประสบความสำเร็จของนักกีฬา นักกีฬาไม่สามารถควบคุมความเครียดไม่ให้เกิดขึ้นได้ ความเครียดจึงเป็นสิ่งที่อยู่กับนักกีฬามาตลอด แต่เราสามารถจัดการให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมไม่เกิดผลเสียต่อการแสดงความสามารถมากเกินไป นักกีฬาจะใช้วิธีการจัดการกับความเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจแตกต่างกัน นักกีฬาควรรู้วิธีการจัดการกับความเครียดหลายๆ แบบ เพื่อให้สามารถเลือกใช้ได้อย่างเหมาะสมนั่นเอง

ความเครียดมีผลต่อร่างกายและจิตใจอย่างมาก นักกีฬาที่สามารถจัดการกับความเครียดได้ดีก็จะเป็นผู้ที่ประสบความสำเร็จในการแสดงความสามารถทางการกีฬา การจัดการความเครียดโดยใช้สมมติฐานการจับคู่ คือการพยายามหาวิธีการจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล หรือการตื่นตัวที่มากหรือน้อยเกินไปสำหรับนักกีฬาที่จะเข้าแข่งขัน เพื่อให้แก่นักกีฬาแสดงผลความสามารถได้สูงสุด

อุปสรรคที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพียงเครื่องมือที่ช่วยทดสอบความเข้มแข็งของจิตใจ ดังนั้นหากนักกีฬาสามารถควบคุมตัวเองให้อยู่เหนือความรู้สึก อารมณ์ ก็จะส่งผลให้แสดงความสามารถของตนเองออกมาได้อย่างเต็มศักยภาพ ซึ่งนั่นหมายความว่าจิตใจของนักกีฬามีความเข้มแข็ง สามารถสู้กับทุกสถานการณ์ที่เผชิญ ดังนั้นเมื่อสามารถควบคุมจิตใจได้ ก็ส่งผลการควบคุมร่างกาย นักกีฬาก็

ปฏิบัติทักษะและแสดงความสามารถสูงสุดได้ ดังคำสุภาษิตที่กล่าวไว้ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว ซึ่งเป็นสิ่งยืนยันถึงความสัมพันธ์ของร่างกายและจิตใจ

การเลือกวิธีการคลายเครียดนั้นต้องดูให้เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคน และแต่ละประเภทกีฬา ทั้งนี้เนื่องจากความเครียดมี 2 ชนิด ความเครียดทางร่างกาย และความเครียดทางจิตใจ

(สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. 2542: 49) วิธีการคลายเครียดมีหลายวิธี เช่น ดูหนัง ฟังเพลง นั่งสมาธิ อ่านหนังสือ ทำงานอดิเรก ตลอดจนการฝึกใช้เทคนิคการคลายเครียดทางจิตวิทยา เช่น การจินตภาพ การรวบรวมสมาธิ การพูดกับตนเอง การตั้งเป้าหมาย การหายใจ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อแบบต่อเนื่อง กล่าวได้ว่านักกีฬาแต่ละประเภทอาจมีวิธีการคลายเครียดที่แตกต่างกันไป

กีฬาที่มีการแข่งขันกันเพื่อผลแพ้หรือชนะนั้นมีอยู่หลายประเภท ทั้งกีฬาประเภททีม เช่น ฟุตบอล กีฬา เดี่ยว กีฬาประเภทคู่ ได้แก่ แบดมินตัน และกีฬาประเภทบุคคล เช่น จักรยาน วัยน้ำและกรีฑาประเภทลู่อูและลาน เป็นต้น

การแข่งขันกีฬาประเภทบุคคลหรือประเภทเดี่ยวมีความแตกต่างไปจากการแข่งขันกีฬาประเภทคู่และประเภททีม นั่นคือ นักกีฬาต้องทำการแข่งขันโดยลำพัง ไม่มีคู่และไม่มีเพื่อนร่วมทีม ไม่สามารถพึ่งพาใครได้เมื่ออยู่ในสนามเพื่อทำการแข่งขัน ตนจึงต้องเป็นที่พึ่งของตนเองอย่างแท้จริง ด้วยเหตุนี้ความเครียดที่เกิดขึ้นกับนักกีฬาประเภทบุคคล จึงอาจจะมีแตกต่างไปจากนักกีฬาประเภทคู่หรือประเภททีม งานวิจัยในหัวข้อดังกล่าวนี้ยังมีไม่เพียงพอจึงไม่อาจสรุปได้ว่าความเครียดของนักกีฬาประเภทเดี่ยว คู่และทีมมีความแตกต่างกันหรือไม่ อย่างไร

กรีฑาเป็นกีฬานชนิดหนึ่งที่มีการแข่งขันหลายรายการ มีทั้งประเภทคู่ ได้แก่ การวิ่งระยะต่าง ๆ และประเภทลาน ได้แก่ การแข่งขันประเภททุ่ม พุ่ง ขว้าง และประเภทกระโดด สำหรับกรีฑาลานประเภทกระโดดก็ได้แก่ การกระโดดไกล กระโดดสูงและเข่งก้าวกระโดด เป็นต้น

ขั้นตอนของการกระโดดไม่ว่าจะเป็นกระโดดไกล เข่งก้าวกระโดด กระโดดสูง จะประกอบด้วยการวิ่งเข้าหาเป้าหมาย (Approach) การเทคตัวขึ้นจากพื้นดิน (Take off) การลอยตัวอยู่ในอากาศ (Flight) และการลงสู่พื้นดิน (Landing) ซึ่งในแต่ละขั้นตอนนักกีฬาสามารถทำผิดพลาดได้มากมายถ้าหากไม่สามารถควบคุมความเครียดให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมได้ ปัจจุบันการวิจัยเกี่ยวกับสาเหตุและวิธีการคลายเครียดในกีฬาประเภทต่าง ๆ ในเมืองไทยยังมีน้อย ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาสาเหตุและวิธีการคลายเครียดของนักกรีฑาประเภทกระโดดไกล เข่งก้าวกระโดด และกระโดดสูงของนักกีฬาทีมชาติไทยชุดเตรียมตัวไปแข่งขันกีฬาซีเกมส์ที่ประเทศ อินโดนีเซีย ในปี พ.ศ. 2554 ผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์ต่อนักกีฬา โค้ชและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาเพื่อการแข่งขันต่อไป

จุดมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสาเหตุและวิธีการคลายความเครียดของนักกรีฑาประเภทกระโดดทีมชาติไทยชุดเตรียมแข่งขันซีเกมส์ ครั้งที่ 26 เพื่อแข่งขันที่ ประเทศอินโดนีเซีย ระหว่างวันที่ 11 - 22 พฤศจิกายน พ.ศ. 2554

คำถามในการวิจัย

1. สาเหตุอะไรบ้างที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเครียด
2. กลุ่มตัวอย่างมีวิธีการคลายเครียดอย่างไร

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาประเภทกระโดดไกล และเข่งก้ำวกระโดด 5 คน และกระโดดสูง 4 คน รวม 9 คน เป็นชาย 5 คนและหญิง 4 คน อายุระหว่าง 18 - 30 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างทุกคนเซ็นหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเข้าร่วมในการวิจัย ยินดีให้สัมภาษณ์ตลอดจนให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

ความเครียด หมายถึง การตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้า หรือความจำเป็นในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นต่อบุคคลหนึ่ง ความเครียดจะทำให้เกิดความวิตกกังวลและทำให้การแสดงความสามารถในการกีฬาตกลงก็ต่อเมื่อนักกีฬาคิดว่า ดีความหมาย หรือเชื่อว่าเขาไม่สามารถฟันฝ่าอุปสรรคหรือสิ่งเร้านั้นไปได้ (พิชิต เมืองนาโพธิ์. 2542: 385)

วิธีการคลายเครียด หมายถึง วิธีการ หรือเทคนิคต่างๆ ที่นักกีฬาใช้เพื่อลด หรือควบคุมความเครียดของตนเองให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

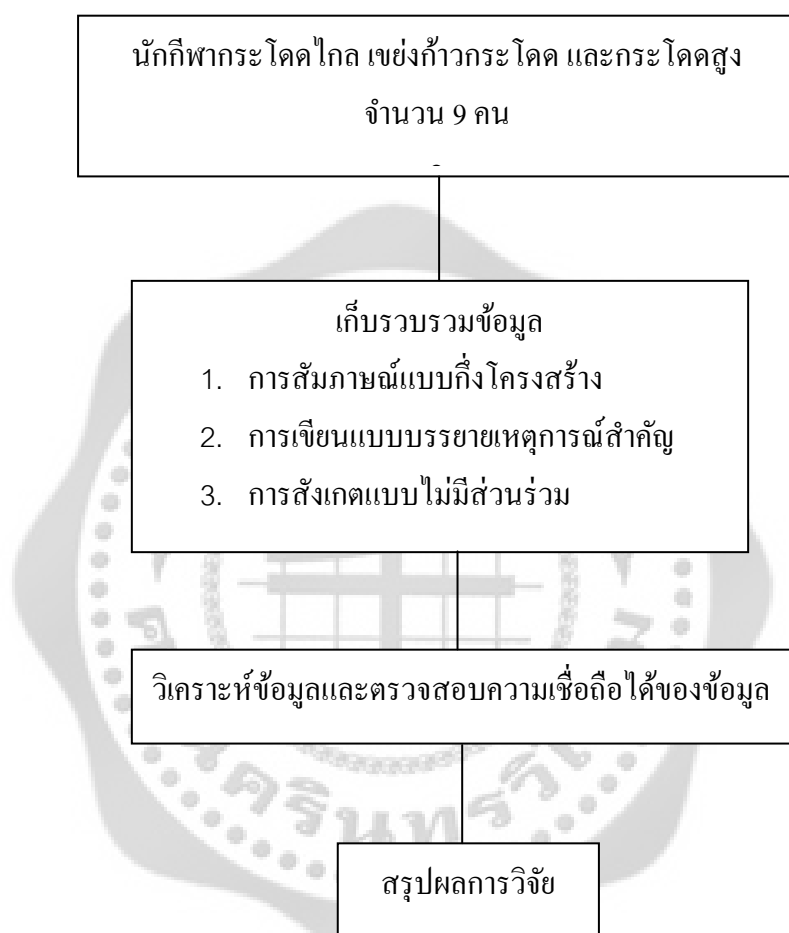
นักกรีฑาประเภทกระโดดทีมชาติไทย หมายถึง นักกีฬากรีฑาประเภทลาน ประกอบด้วย นักกีฬากระโดดไกล เข่งก้ำวกระโดด และกระโดดสูง ชุดเตรียมแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 26 ณ ประเทศอินโดนีเซีย ระหว่างวันที่ 11 - 22 พฤศจิกายน พ.ศ. 2554

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาประเภทกระโดดไกล และเข่งก้ำวกระโดด 5 คน และกระโดดสูง 4 คน รวม 9 คน เป็นชาย 5 คนและหญิง 4 คน เป็นนักกีฬาทีมชาติไทยชุดเตรียมแข่งขันซีเกมส์ ครั้งที่ 26 เพื่อแข่งขันที่ ประเทศอินโดนีเซีย ระหว่างวันที่ 11 - 22 พฤศจิกายน พ.ศ. 2554

2. ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมการทำกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่างได้ เช่น การพักผ่อน การรับประทานอาหาร การฝึกซ้อมทักษะต่างๆ เป็นต้น

กรอบแนวคิด



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. กริชา
 - 1.1 กระโดดไกล
 - 1.2 เข่งก้ำวกระโดด
 - 1.3 กระโดดสูง
2. ความเครียดและความวิตกกังวล
 - 2.1 ความหมายของความเครียด
 - 2.2 ธรรมชาติของความเครียด
 - 2.3 ประเภทของความเครียดและความวิตกกังวล
 - 2.4 สาเหตุความเครียด
 - 2.5 ผลของความเครียด
 - 2.6 ทฤษฎีความเครียดและความวิตกกังวล
3. การจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวล
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

1. กรีฑา

กรีฑา (Athletics) เป็นกีฬาประเภทหนึ่งที่มีความสำคัญมากในการจัดการแข่งขันกีฬาสากล เช่น กีฬาโอลิมปิกเกมส์ (Olympic Games) เอเชียเกมส์ (Asian Games) ซีเกมส์ (Sea Games) กรีฑา หมายถึง กิจกรรมทางการกีฬาที่ใช้ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวและเคลื่อนที่ของมนุษย์ ซึ่งได้แก่ การเดิน วิ่ง กระโดด ทิ้ง ฟัน ขว้าง กรีฑาแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ ประเภทลู่และประเภทลาน ปัจจุบันสหพันธ์กรีฑานานาชาติหรือที่เรียกว่า International Association Athletics Federation ได้แบ่งกรีฑาออกเป็น 6 ประเภท ได้แก่ ประเภทลู่ (Track Events) ประเภทลาน (Field Events) การแข่งขันประเภทรวม (Combined Events Competitions) การแข่งขันเดิน (Race Walking) การแข่งขันบนถนน (Road Races) การแข่งขันวิ่งข้ามทุ่ง (Cross Country Races) (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2550: 1)

การกระโดดมี 4 ประเภท คือ กระโดดไกล เข่งก้าวกระโดด กระโดดสูง และกระโดดค้ำ โดยจุดมุ่งหมายของการกระโดดไกลและเข่งก้าวกระโดดคือต้องการกระโดดให้ไกลที่สุด การกระโดดสูงคือสามารถกระโดดข้ามไม้พาดที่วางอยู่ในระดับความสูงได้ ส่วนกระโดดค้ำคือสามารถกระโดดโดยใช้ไม้ค้ำช่วยให้กระโดดสูงที่สุด ซึ่งทั้ง 4 ประเภทนี้มีหลักการเคลื่อนไหวพื้นฐานทางชีวกลศาสตร์ (Biomechanical) เหมือนกัน ประกอบด้วยทักษะ 4 ขั้นตอน คือ

1. การวิ่ง (Approach)
2. การกระโดด (Take Off)
3. การลอยตัว (Flight)
4. การลงสู่พื้น (Landing)

กฎทางชีวกลศาสตร์ (Biomechanical) ของประเภทกระโดดทั้ง 4 รายการที่คล้ายกัน (ยกเว้นบางกรณีสำหรับกระโดดค้ำ) ทำให้เกิดความแตกต่างของความไกล และความสูงจะขึ้นอยู่กับความสูงขณะกระโดด (The Take Off High) และความเร็วในการกระโดด (The Take Off Velocity) ส่วนสำคัญที่สุดคือส่วนการเคลื่อนที่ที่พื้น การเร่งความเร็วในการวิ่งในระดับความเร็วที่เหมาะสม และการกระโดดก่อนที่จะลอยตัวพ้นพื้น ทั้งสองส่วนนี้ถือว่าเป็นส่วนสำคัญที่สุดมากกว่าส่วนของการลอยตัวในอากาศ และการลงสู่พื้น ลักษณะของทั้ง 4 ส่วนที่กล่าวมาแล้วคือ การวิ่ง การกระโดด การลอยตัว และการลงสู่พื้น รวมทั้งการกระโดดช่วงที่ 2 และช่วงที่ 3 ของการเข่งก้าวกระโดดที่เหมือนกันคือ

1. จะต้องยืดตัวให้สูง
2. วางเท้าที่ใช้กระโดด (Take Off) ด้วยความมั่นใจและรวดเร็วในลักษณะการตะปบเท้าไม่ใช้การกระเทีบ
3. เท้าที่ไม่ได้ใช้กระโดดยกสูงในลักษณะเหวี่ยงขาโดยให้ขาท่อนบนขนานพื้นขณะหนึ่งก่อนที่จะเชื่อมต่อท่าทางในการเคลื่อนไหวในอากาศในท่าต่างๆ
4. ข้อต่อ สะโพก เข่า ข้อเท้า ของเท้ากระโดดจะต้องเหยียดสุด (Fully Extends)

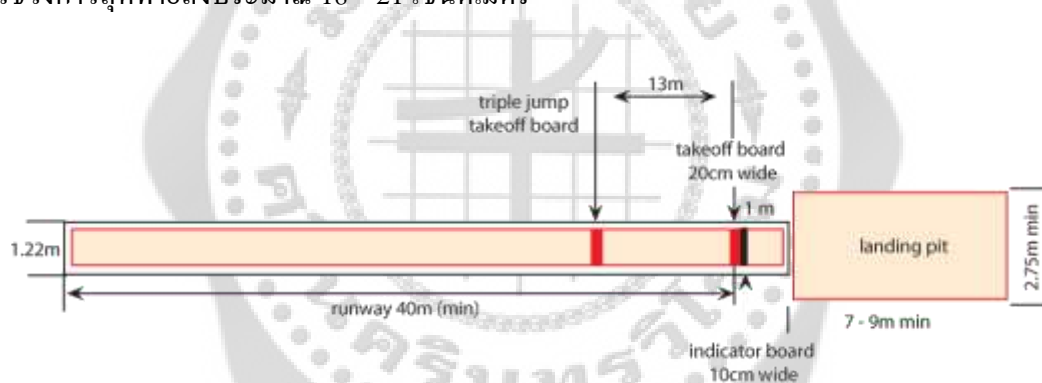
1.1 กระโดดไกล (Long Jump)

จุดมุ่งหมายของการกระโดดไกล คือ ต้องกระโดดให้ไกลที่สุด กระโดดไกลมีการบันทึกสถิติความไกลในการแข่งขัน โดยสถิติการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ (Southeast Asian Games Records) ของนักกีฬาชาย คือ 7.87 เมตร สำหรับนักกีฬาหญิง คือ 6.68 เมตร ซึ่งเป็นสถิติของนักกีฬาจากประเทศฟิลิปปินส์

ทักษะการกระโดดไกล

1. การวิ่ง (Approach)

การวิ่งเข้าหากระดานกระโดดคล้ายกับการวิ่งระยะสั้นที่ต้องอาศัยความเร็วในการวิ่งเข้าหาไม้กระดานเริ่มนั้นใช้ความเร็วเกือบเต็มที่ ลักษณะลำตัวจะตั้งตรงมากกว่าการวิ่งระยะสั้น เข่ายกสูง และพยายามรักษาระดับจุดศูนย์กลางถ่วงของร่างกายให้เคลื่อนที่ขนานไปกับพื้นจนถึงก้าวสุดท้ายก่อนกระโดด ขึ้นจากพื้นบริเวณใกล้กระดานเริ่ม ต้องลดแนวการเคลื่อนที่ของจุดศูนย์กลางถ่วงลงเล็กน้อยด้วยการลดความยาวช่วงก้าวสุดท้ายลงประมาณ 18 – 21 เซนติเมตร



ภาพประกอบ 1 แสดงสนามกระโดดไกลและเข่งก้าวกระโดด

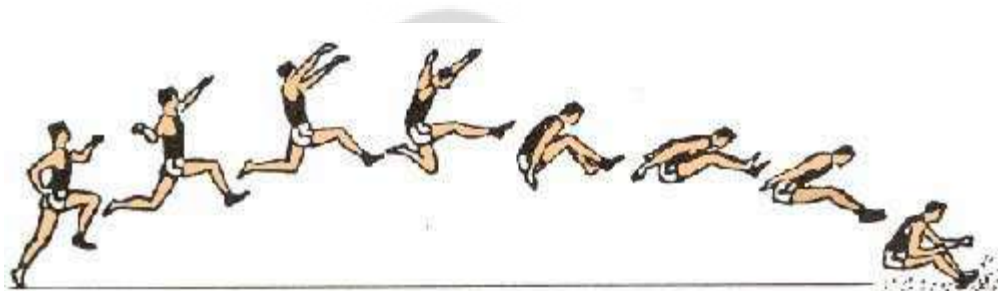
2. การกระโดด (Take Off)

การกระโดดขึ้นจากพื้นของการกระโดดไกลลงเต็มด้วยฝ่าเท้าในลักษณะคล้ายกับการตะปบเท้าอย่างรวดเร็ว ช่วงลำตัวสุดท้ายเข้าหากระดานเริ่ม เพื่อการกระโดดมีการลดช่วงก้าวให้สั้นลงเล็กน้อย ขาที่ใช้ในการกระโดดมีการงอเข้าเพื่อลดลำตัวให้ต่ำลงกว่าปกติ ทำให้มีแรงในการลอยตัวขึ้นจากพื้นมากขึ้น นอกเหนือจากแรงส่งของการวิ่งเพียงอย่างเดียว ในขณะที่เริ่มกระโดดขึ้นจากพื้นเท้าที่ใช้ในการกระโดดต้องส่งแรงได้อย่างเต็มที่ โดยดูจากการเหยียดของขา เช่น มุมของข้อเท้า เข่า สะโพก ต้องเหยียดตึง ขาที่เหยียดเหยียดไปด้านหน้าในลักษณะขาท่อนบนขนานพื้น ลำตัวยกสูง มุมการลอยตัวประมาณ 18 – 21 องศา

3. การลอยตัว (Flight)

3.1 ลอยตัวท่าเรือใบ (Sail Technique)

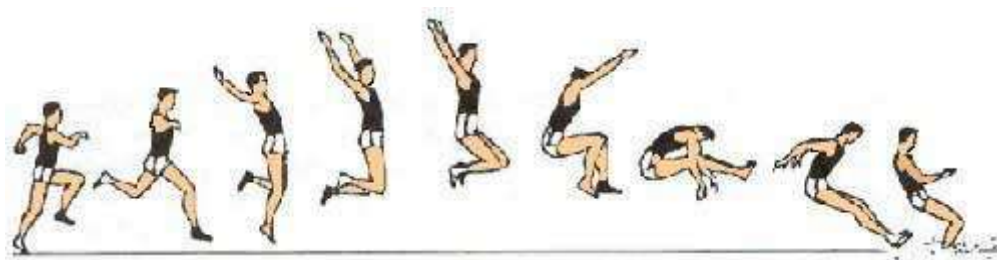
การกระโดดไกลท่านี้เป็นการกระโดดแบบพื้นฐานเหมาะสำหรับฝึกเด็กใหม่ เมื่อเท้าขวา (ถนัดขวา) สัมผัสบนไม้กระดานแล้วให้ยกลำตัวเอนไปข้างหน้า 76 – 80 องศา เมื่อลำตัวเริ่มผ่านไม้กระดานเริ่ม ขึ้นไปข้างหน้า ให้ดึงเข่าของเท้าซ้ายขึ้นมาในลักษณะอให้ขาท่อนบนขนานพื้น เมื่อเท้าขวาที่ใช้ในการกระโดดขึ้นจากพื้นแล้วให้ดึงขึ้นมาข้างหน้าในลักษณะเข่าคู่ขนานทันที ส่วนแขนทั้งสองอยู่ในลักษณะเหวี่ยงไปด้านหน้าให้สัมพันธ์กับขา แขนทั้งสองนี้ช่วยในการส่งแรงและการทรงตัวอีกด้วย



ภาพประกอบ 2 แสดงการกระโดดไกลในการลอยตัวท่าเรือใบ (Sail Technique)

3.2 ลอยตัวท่าแคะตัว (Hang Technique)

การกระโดดไกลด้วยท่าแคะตัวใช้แรงส่งจากการวิ่งผสมกับการเหวี่ยงตัวในอากาศ วิธีการกระโดดในท่านี้ หลังจากเริ่มกระโดดขึ้นจากพื้นแล้ว แขนทั้งสองก็จะเหวี่ยงไปด้านหน้าจนผ่านขึ้นไปด้านบนทั้งสองข้าง ซึ่งช่วยในการลอยตัวได้ดีขึ้นอีกทั้งยังเป็นการช่วยในการทรงตัวในขณะที่ลอยตัวอยู่ในอากาศด้วย ในขณะที่ลำตัวเริ่มลอยขึ้นไปนั้นขาทั้งสองข้างก็เหวี่ยงไปด้านหลังเช่นกัน โดยให้ลำตัวอยู่ในลักษณะการแคะตัวยืดออกขึ้น



ภาพประกอบ 3 แสดงการกระโดดไกลในการลอยตัวท่าแคะตัว (Hang Technique)

3.3 ลอยตัวทำก้าวขาในอากาศ (Hitch Kick Technique)

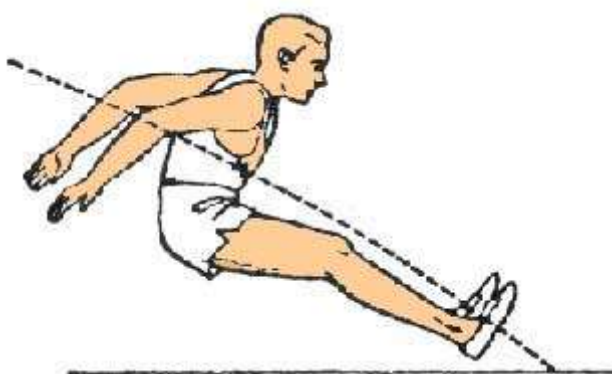
หลังจากที่เท้าขวาสัมผัสกับกระดานเริ่มให้ก้าวเท้าซ้ายเหวี่ยงนำไปข้างหน้าเป็นก้าวแรกในลักษณะก้าวเหยียดเหมือนกับการวิ่ง หลังจากนั้นเท้าที่ใช้ในการกระโดดขึ้นจากพื้นเริ่มก้าวเหวี่ยงตามขึ้นไปเหมือนกับขาซ้ายเป็นจังหวะที่สอง และในจังหวะที่สามเป็นจังหวะสุดท้ายในการก้าวขาให้ก้าวเท้าซ้ายมารวมชิดพร้อมที่จะลงสู่พื้น การเหวี่ยงขาทั้งสองข้างจุดหมุนจะอยู่บริเวณข้อต่อสะโพก ส่วนแขนทั้งสองข้างก็จะช่วยเหวี่ยงรักษาความสมดุลในการเคลื่อนที่ในอากาศ



ภาพประกอบ 4 แสดงการกระโดดไกลในการลอยตัวทำก้าวขาในอากาศ (Hitch Kick Technique)

4. ลงสู่พื้น (Landing)

การลงสู่พื้นของการกระโดดไกลทุกท่ามีวิธีคล้ายคลึงกัน เมื่อลำตัวเริ่มเข้าสู่จุดตกขาทั้งสองก็จะรวบเข้าหากันในลักษณะเหยียดเต็มที่ไปข้างหน้าโดยพับลำตัวเข้าหาขาทั้งสอง การลงสู่พื้นจะเกิดแรงกระแทก นักกีฬาจะต้องมีการงอเข่าเพื่อลดแรงกระแทกของน้ำหนักตัวให้ผ่านไปด้านหน้า



ภาพประกอบ 5 แสดงการลงสู่พื้นของการกระโดดไกล

1.2 เขย่งก้าวกระโดด (Triple Jump)

จุดมุ่งหมายของการเขย่งก้าวกระโดด คือ ต้องกระโดดให้ไกลที่สุด เขย่งก้าวกระโดดมีการบันทึกสถิติความไกลในการแข่งขัน โดยสถิติการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ (Southeast Asian Games Records) ของนักกีฬาชาย คือ 16.51 เมตร สำหรับนักกีฬาหญิง คือ 14.08 เมตร ซึ่งเป็นสถิติของนักกีฬาจากประเทศไทย

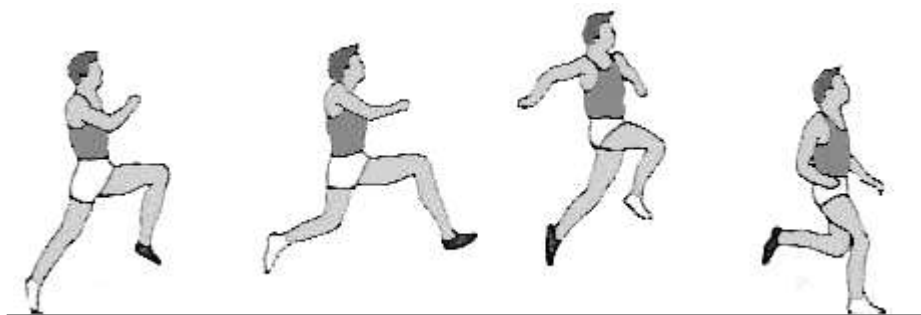
ทักษะการเขย่งก้าวกระโดด

1. การวิ่ง (Approach)

การวิ่งประเภทเขย่งก้าวกระโดดเหมือนกับประเภทกระโดดไกล คือ ต้องมีความเร็วในการวิ่งเกือบเต็มที่ (Optimum) ส่วนที่มีความแตกต่างอยู่ที่ความเร็วในการวิ่ง ประเภทเขย่งก้าวกระโดด ความเร็วในการวิ่งเฉลี่ยแล้วจะช้ากว่าประเภทกระโดดไกลเล็กน้อยเพราะประเภทเขย่งก้าวกระโดดจะต้องมีการเตรียมตัวกระโดดถึง 3 จังหวะ

2. การเขย่ง (Hop)

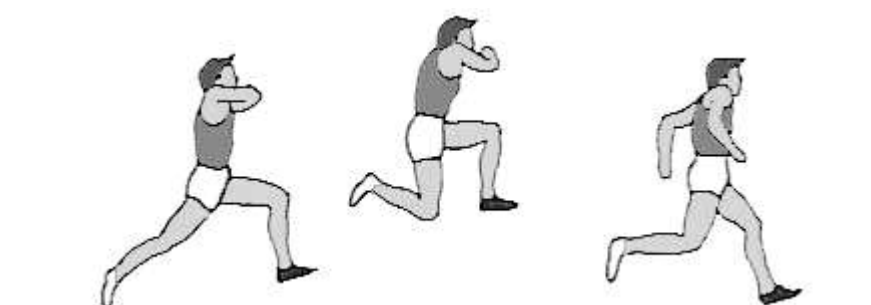
การเขย่งจะเป็นจังหวะรวมกับการกระโดดขึ้นจากพื้น (Take Off) มุมการลอยตัวจะน้อยกว่ากระโดดไกลคือประมาณ 12 – 15 องศา เพราะการเขย่งก้าวกระโดดจะต้องมีการกระโดดอย่างต่อเนื่อง 3 ครั้ง ถ้ามุมการกระโดดมากเกินไปจะทำให้ช่วงการก้าวต่อไปทรุดลงไม่สามารถกระโดดก้าวต่อไปได้ดีเท่าที่ควร ขาที่ใช้ในการกระโดดควรจะเป็นขาที่แข็งแรง หลังจากกระโดดขึ้นจากพื้นแล้วก็จะเข้าสู่การลอยตัวไปข้างหน้าให้ยกขาขึ้นไปยังหน้าตามแรงส่งในลักษณะขาท่อนบนขนานพื้น ทิศทางการลอยตัวไปข้างหน้าไม่ใช่ด้านบน ถ้าตัวตั้งตรง แขนทั้งสองข้างเคลื่อนไหวอยู่ในลักษณะช่วยเสริมแรงและการทรงตัวด้วย การเคลื่อนไหวของแขนและขาในขณะที่ลอยตัวไม่เกร็งส่วนขาที่เขย่งขึ้นมา ก็จะอยู่ในตำแหน่งที่พอสมควรเพื่อให้เกิดความสมดุลของขาทั้งสองข้าง เมื่อขาที่เขย่งเริ่มลงสู่พื้นให้พยายามเหยียดขานั้นไปข้างหน้าเพื่อให้ได้ระยะทางกระโดดที่กำหนดไว้และการลงของเท้าให้ลงในลักษณะเต็มฝ่าเท้าและผ่านไปปลายเท้า ขณะที่เท้าลงสัมผัสพื้นแล้วน้ำหนักตัวก็เริ่มถ่ายไปด้านหน้า พร้อมทั้งจะเข้าสู่ช่วงก้าวต่อไป



ภาพประกอบ 6 แสดงการขยับในการแข่งก้าวกระโดด

3. การก้าว (Step)

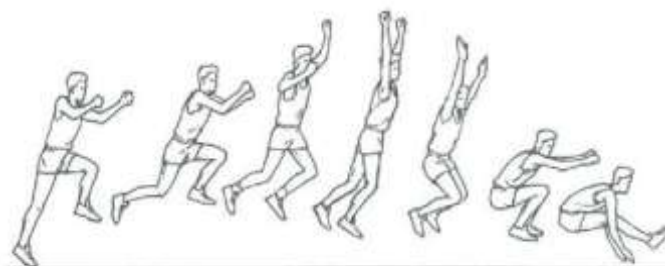
ช่วงก้าวเป็นช่วงกระโดดต่อการแข่งและเป็นช่วงที่นักกีฬากระโดดได้ระยะสั้นกว่าทั้ง 3 ช่วง การลอยตัวในจังหวะนี้เริ่มต้นตั้งแต่หน้าเท้าก้าวผ่านแนวตั้งของขาที่ลงสู่พื้นไปด้านหน้าในการส่งแรงของจังหวะการก้าวเท้าต้องอาศัยแรงเหวี่ยงจากแขนทั้งสองข้างด้วย ซึ่งการเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างจะเหวี่ยงในลักษณะสองแขนพร้อมกันหรือเหวี่ยงคล้ายกับการแกว่งแขนเหมือนการวิ่งก็ได้ซึ่งแล้วแต่ความถนัดของแต่ละบุคคล มุมของการกระโดดลอยตัวช่วงการก้าวเท้าก็ยังอยู่ในลักษณะต่ำ การลงเท้าให้ลงเต็มฝ่าเท้าและผ่านไปอย่างรวดเร็ว หลังจากเท้าสัมผัสพื้นแล้วในจังหวะนี้พร้อมที่จะเหวี่ยงแขนส่งตัวไปด้านหน้าทันทีเวลาที่เท้าสัมผัสพื้นพยายามทำอย่างรวดเร็วหมายถึงการกระโดดจะต้องกระโดดขึ้นทันทีหลังจากเท้าเริ่มผ่านแนวตั้งของเท้าที่ใช้ในการกระโดด เมื่อเริ่มเข้าสู่จังหวะการลอยตัวให้ยกเข่าของขาขึ้นสูง (ขาที่ไม่ได้ใช้กระโดด) ขนานพื้นพร้อมกับยืดลำตัวการลอยในอากาศช่วงนี้ผู้กระโดดต้องอยู่ในท่าเตรียมที่จะก้าวต่อไป



ภาพประกอบ 7 แสดงการก้าวในการแข่งก้าวกระโดด

4. การกระโดด (The Jump)

การกระโดดเป็นช่วงสุดท้ายก่อนที่จะลงสู่บ่อทรายและเป็นจังหวะคล้ายกับการกระโดดขึ้นจากพื้นของการกระโดดไกล นักกีฬามุ่งหวังให้ได้ระยะทางไกลที่สุด ในการลอยตัวขึ้นจากพื้นต้องพยายามเหวี่ยงแขนทั้งสองข้างและดึงขาไปข้างหน้าให้สูงและแรงเต็มที่เพื่อทำให้เกิดการลอยตัวที่ดี ขาที่ดึงขึ้นไปนั้นงอเข้าเมื่อขาทั้งสองเริ่มลอยพ้นพื้นแล้ว นักกีฬาต้องรักษาสภาพการลอยตัวให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้เพราะการกระโดดก้าวสุดท้ายนั้นจะไม่ค่อยมีแรงส่งมากเหมือนกับการกระโดดไกล นักกีฬาจึงไม่นิยมใช้ท่ากระโดดช่วงสุดท้ายแบบก้าวขาในอากาศ (Hitch kick) แต่ใช้ท่าเรือใบ (Sail) หรือแตะตัว (Hang) เพราะเป็นท่าที่ทำให้มีการลอยตัวที่ดีอีกทั้งจังหวะการลงสู่พื้นจะสามารถเพิ่มแรงเหวี่ยงจากสะโพกได้ดี



ภาพประกอบ 8 แสดงการกระโดดในการแข่งก้าวกระโดด

1.3 กระโดดสูง (High Jump)

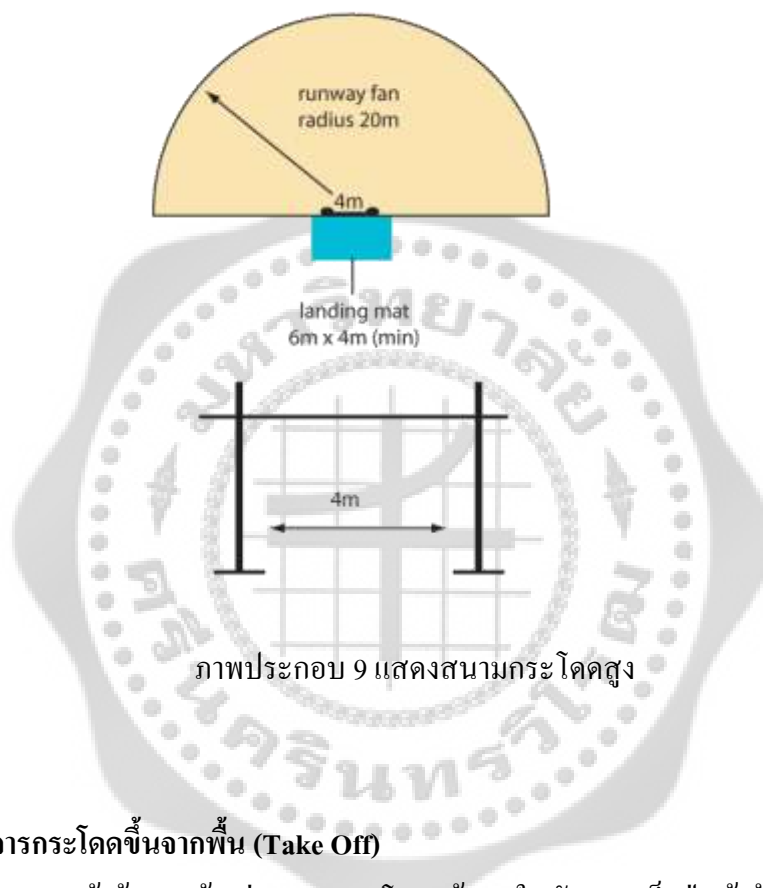
จุดมุ่งหมายของการกระโดดสูง คือ สามารถกระโดดข้ามไม้พาดที่วางอยู่ในระดับความสูงได้ กระโดดสูงมีการบันทึกสถิติความสูงในการแข่งขัน โดยสถิติการแข่งขันกีฬาสีเกมส์ (Southeast Asian Games Records) ของนักกีฬาชาย คือ 2.24 เมตร เป็นสถิติของนักกีฬาจากประเทศมาเลเซีย และสำหรับนักกีฬาหญิง คือ 1.94 เมตร ซึ่งเป็นสถิติของนักกีฬาจากประเทศไทย

ขั้นตอนของการกระโดดสูงสามารถแยกได้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การวิ่งก่อนกระโดด (Approach)
2. การกระโดดขึ้นจากพื้น (Take Off)
3. การลอยตัว (Flight)
4. การลงสู่พื้น (Landing)

1. การวิ่งก่อนกระโดด (Approach)

การวิ่งเข้าหาจุดกระโดดประเภทกระโดดสูงแตกต่างจากการวิ่งกระโดดไกลและเข่งก้าวกระโดดเพราะการวิ่งกระโดดสูงไม่ได้เน้นความเร็วมาก จากจุดเริ่มต้นจะวิ่งในลักษณะลำตัวตั้งตรง วิ่งไถ่ๆ ก้าวยาว ยกเข่าสูง ความเร็วพอเหมาะ ประมาณ 3 – 4 ก้าว แล้วเน้นความเร็วเพิ่มขึ้นในช่วง 4 – 5 ก้าว สุดท้ายก่อนถึงจุดกระโดด



2. การกระโดดขึ้นจากพื้น (Take Off)

การวางเท้าสุดท้ายก่อนการกระโดด เท้าวางในลักษณะเต็มฝ่าเท้าด้วยความเร็วฝ่าเท้าทำมุม 30 องศา กับไม้พาด ลำตัวเอนไปด้านหลังสายตาตามองเหนือไม้พาด จุดกระโดด (Take Off) ของนักกีฬาแต่ละคนไม่เท่ากันขึ้นอยู่กับรูปร่าง นักกีฬาที่มีรูปร่างสูงจุดกระโดดจะห่างไม้พาดมากกว่า นักกีฬาที่มีรูปร่างเตี้ยกว่า หลักการวัดจุดกระโดดง่าย ๆ ก็คือวัดห่างไม้พาดประมาณหนึ่งช่วงแขน หรือระยะ 50 – 70 เซนติเมตร ก่อนกระโดดต้องลดจุดศูนย์กลางให้ต่ำลงเล็กน้อยโดยการย่อเข่า ในจังหวะเริ่มลอยตัวขึ้นจากพื้นลำตัวจะตั้งตรงอยู่ในแนวตั้ง ข้อเท้า เข่า สะโพก จะถูกเหยียดเต็มที่ แขนทั้งสองช่วยในการเหวี่ยงเพื่อยกลำตัวและสร้างความสมดุลของร่างกายในขณะที่ลอยขึ้นจากพื้น

3. การลอยตัว (Flight)

การลอยตัวข้ามไม้พาดในแต่ละท่าไม่เหมือนกันขึ้นอยู่กับความถนัดหรือท่าที่นักกีฬาใช้ในการกระโดดสูง ท่าที่ยังนิยมใช้กันในปัจจุบันมี 3 ท่า

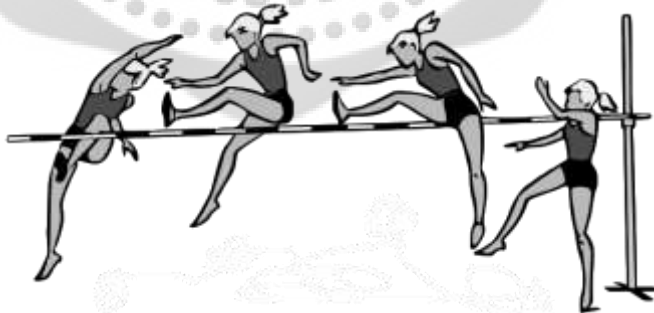
3.1 ท่ากรรไกรเฉียง (The Scissors)

เป็นท่าพื้นฐานเหมาะสำหรับเด็กหรือผู้ที่เริ่มฝึกใหม่ ๆ และยังใช้เป็นท่าอบอุ่นร่างกายของการกระโดดสูงในท่าอื่นๆ ได้อีกด้วย

การวิ่ง (Approach) ทิศทางการวิ่งเฉียงเป็นแนวเส้นตรงเข้าหาไม้พาดทำมุมประมาณ 25 – 45 องศาโดยนักกีฬาที่ถนัดกระโดดด้วยเท้าซ้ายจะวิ่งเฉียงเข้าหาไม้พาดทางด้านขวาของไม้พาด ส่วนนักกีฬาที่ถนัดกระโดดด้วยเท้าขวาเริ่มเฉียงเข้าหาไม้พาดด้านซ้ายของไม้พาด โดยมีจำนวนก้าวในการวิ่งประมาณ 10 - 12 ก้าว ซึ่งแยกระยะทางในการวิ่งได้ คือ จากจุดหมายที่ 1 จุดเริ่มต้นในการวิ่งถึงจุดหมายที่ 2 จะวิ่งประมาณ 7 – 8 ก้าว โดยวิ่งไต่อย่างช้าๆ ช่วงก้าวยาวพอสมควร ความเร็วในการวิ่งประมาณ 3 ใน 4 ส่วน จากจุดหมายที่ 2 ถึงจุดหมายที่ 3 ซึ่งเป็นจุดกระโดด จะวิ่งอีกประมาณ 4 – 5 ก้าว และจะเพิ่มความเร็วจากเดิมอีกเล็กน้อย

การกระโดดขึ้นจากพื้น (Take Off) ก่อนจรดเท้าลงสู่พื้นจุดหมายที่ 3 ซึ่งอยู่บริเวณมุมไม้พาด ทิศทางที่วิ่งมาห่างจากไม้พาดประมาณ 1 ช่วงไหล่ ควรก้าวเท้าให้สั้นกว่าปกติเล็กน้อย การลงเท้าก่อนที่จะกระโดดขึ้นจากพื้นจะลงด้วยสันเท้าก่อน โดยลำตัวเอนไปด้านหลัง สายตามองเหนือไม้พาด

การลอยตัวข้ามไม้พาด (Flight) ในขณะที่เตะขาตัวเริ่มลอยขึ้นไปบนไม้พาด ขาที่เตะนำขึ้นไปนั้นเริ่มข้ามไม้พาดก่อน ส่วนลำตัวจะถูกแรงเหวี่ยงจากแขนและการกระโดดจากพื้นลอยขึ้นไปบนไม้พาด ในขณะที่ลำตัวเริ่มลอยตัวเหนือไม้พาดนั้นให้เริ่มเตะขาที่กระโดดขึ้นก้าวข้ามไม้พาดตามขาที่เตะนำในลักษณะเหมือนการตัดของกรรไกร



ภาพประกอบ 10 แสดงการกระโดดสูงการลอยตัวแบบท่ากรรไกรเฉียง (The Scissors)

การลงสู่พื้น (Landing) สามารถลงสู่พื้นได้แล้วแต่ความถนัด เช่น อาจลงสู่พื้นด้วยการนอนหงายลงบนเบาะ หรือเท้าที่เตะนำเหยียบลงบนเบาะก่อน

3.2 ทำขึ้นม้า (The Straddle)

การวิ่ง (Approach) ทิศทางการวิ่งจะวิ่งเฉียงเข้าหาไม้พาดคล้ายการวิ่งกระโดดในท่ากรรไกรเฉียง แต่การกระโดดขึ้นจากพื้นใช้เท้าตรงกันข้ามกับท่ากรรไกรเฉียง คือ นักกีฬาที่ถนัดกระโดดเท้าขวาวิ่งเฉียงเข้าหาไม้พาดทางด้านขวามือ และนักกีฬาที่ถนัดกระโดดเท้าซ้ายก็วิ่งเฉียงเข้าหาไม้พาดทางด้านซ้าย วิ่งประมาณ 10 – 12 ก้าว มุมของการวิ่งเข้าหาไม้พาดประมาณ 26 – 30 องศา ลักษณะการวิ่งเข้าหาจุดกระโดดนั้นวิ่งในลักษณะยกเข่าสูงคล้ายกับการวิ่งโหยง ๆ จากจุดหมายที่ 1 ไปยังจุดหมายที่ 2 ความเร็วพอสมควร จากจุดหมายที่ 2 ไปยังจุดหมายที่ 3 อีกประมาณ 4 – 5 ก้าว นั้นใช้ความเร็วในการวิ่งเพิ่มขึ้นจากเดิม

การกระโดดขึ้นจากพื้น (Take Off) จังหวะสุดท้ายในการก้าวเข้าหาจุดกระโดดช่วงก้าวสั้นกว่าปกติเล็กน้อย โดยมีการถ่วงน้ำหนักตัวและแขนทั้งสองข้างเหวี่ยงไปด้านหลัง เช่น นักกีฬาถนัดกระโดดขึ้นจากพื้นด้านเท้าซ้าย เมื่อก้าวสุดท้ายได้สัมผัสพื้นด้วยส้นเท้าเป็นจังหวะเดียวกับการเริ่มเตะเท้าขวานำขึ้นไปเหนือไม้พาด แขนทั้งสองเริ่มเหวี่ยงไปด้านหน้า โดยมีแขนขวาเหวี่ยงขึ้นสูงตามเท้าขวาชั้นไป ส่วนแขนซ้ายช่วยเหวี่ยงขึ้นในลักษณะการประคองตัว เมื่อเท้าขวาเริ่มเตะนำไปลำตัวก็เริ่มเอนไปด้านหลังและเริ่มลอยตัวขึ้นไปบนไม้พาด

การลอยตัวข้ามไม้พาด (Flight) ในขณะที่ลำตัวเริ่มลอยตัวขึ้นสู่ไม้พาดนั้น เท้าขวาเป็นเท้าแรกที่ผ่านไม้พาดไปก่อนและตามด้วยส่วนของมือขวาที่เหวี่ยงขึ้นไปตลอดถึงลำตัวตามลำดับ ในขณะที่ลำตัวเริ่มลอยข้ามไม้พาด ลักษณะของลำตัวและศีรษะขนานไปกับไม้พาด กล้ามเนื้อทุกส่วนไม่เกร็งปล่อยตามสบาย เมื่อลำตัวเริ่มผ่านไม้พาดไป ให้พยายามดึงเท้าซ้ายที่ใช้กระโดดขึ้นจากพื้นและแขนซ้ายที่ใช้ในการประคองตัวผ่านเหนือไม้พาดไป



ภาพประกอบ 11 แสดงการกระโดดสูงการลอยตัวแบบทำขึ้นม้า (The Straddle)

การลงสู่พื้น (Landing) เมื่อทุกส่วนของร่างกายลอยข้ามไม้พาดแล้ว ลงสู่พื้นให้ใช้เท้าที่เตะนำ (เท้าขวา) ลงสู่พื้นเป็นลำดับแรก

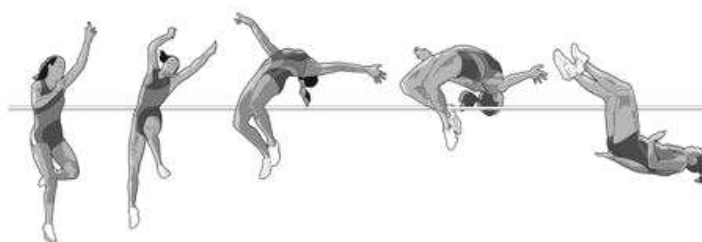
3.3 ท่าฟลอป (Fosbury or Flop Style)

ทักษะการกระโดดท่าฟลอปเป็นท่าที่นิยมมากในปัจจุบัน เพราะการกระโดดท่านี้ นักกีฬาสามารถทำสถิติได้ดีกว่าท่าอื่น ๆ

การวิ่ง (Approach) การวิ่งเข้าหาไม้พาดของการกระโดดจะวิ่งเป็นทางโค้งเข้าหาไม้พาด แต่การวิ่งของนักกีฬาก็มีความแตกต่างกันไปของแต่ละบุคคล เช่น ความเร็วในการวิ่ง รัศมีทางโค้งที่วิ่งเข้าหาไม้พาด ตลอดจนระยะทางในการวิ่ง เป็นต้น ระยะทางในการวิ่งส่วนมากนักกีฬาวิ่งเพียง 12 – 15 ก้าว โดยมีจุดหมาย 3 จุดเหมือนกัน คือ จุดหมายที่ 1 ถึงจุดหมายที่ 2 นักกีฬาวิ่งประมาณ 6 – 8 ก้าว ซึ่งมีลักษณะการวิ่งก้าวยาวยกเข้าสูงในลักษณะวิ่งโหยง ๆ เส้นทางการวิ่งช่วงนี้เป็นการวิ่งในลักษณะเส้นตรงเข้าหาจุดหมายที่ 2 จากจุดหมายที่ 2 ถึงจุดหมายที่ 3 เป็นช่วงของการวิ่งเข้าหาไม้พาด ช่วงนี้นักกีฬาเริ่มวิ่งเข้าสู่ทางโค้งและเพิ่มความเร็วขึ้นกว่าเดิมเพื่อใช้แรงในการกระโดด จังหวะสุดท้ายลักษณะของลำตัวช่วงนี้เริ่มเอนเข้าหาจุดศูนย์กลางของทางโค้งเพื่อให้สมดุลกับแรงเหวี่ยงในการวิ่ง ส่วนรัศมีทางโค้งช่วงสุดท้ายนี้มากหรือน้อยขึ้นอยู่กับรูปร่างของนักกีฬา เช่น ถ้านักกีฬามีความสูง น้ำหนักตัวมากรัศมีทางวิ่งมากเช่นกัน แต่ถ้านักกีฬารูปร่างเล็กและน้ำหนักตัวน้อยแรงเหวี่ยงก็จะมีไม่มากข้อสำคัญของการวิ่ง นักกีฬาที่ถนัดกระโดดขึ้นจากพื้นด้วยเท้าขวาจะวิ่งเข้าหาไม้พาดทางด้านซ้ายของเบาะ และคนที่ถนัดขึ้นจากพื้นด้วยเท้าซ้ายจะวิ่งเข้าหาไม้พาดทางด้านขวาของเบาะกระโดด

การกระโดดขึ้นจากพื้น (Take Off) จุดกระโดดขึ้นจากพื้นให้วัดจากไม้พาดออกมาประมาณ 1 ช่วงแขน ในช่วงก้าวสุดท้ายนี้การลงของเท้าจะลงด้วยส้นเท้าก่อนและตามด้วยเต็มฝ่าเท้าอย่างรวดเร็วท่ามุกกับไม้พาด 30 องศา ลำตัวเอนไปด้านหลังพร้อมกับแขนทั้งสองข้างก็จะเหวี่ยงไปอยู่ทางด้านหลังด้วย ในขณะที่ลำตัวเริ่มเคลื่อนผ่านแนวตั้งของเท้าที่ใช้ในการกระโดดขาตรงข้ามจะเหวี่ยงนำด้วย การยกเข้าสูงขึ้นไปหาจุดศูนย์กลางของลำตัวส่วนแขนทั้งสองข้างเริ่มเหวี่ยงผ่านขึ้นไปด้านบนโดยมีแขนที่อยู่ด้านใกล้ไม้พาดเหยียดสูงแขนที่อยู่ด้านนอกหรือด้านเดียวกับเท้าที่ใช้ในการกระโดดยกสูงพอประมาณเพื่อที่จะช่วยในการลอยตัวได้ดีขึ้น การลอยตัวขึ้นจากพื้นต้องพยายามลอยตัวขึ้นไปในแนวตั้งให้มากที่สุด

การลอยตัวข้ามไม้พาด (Flight) เมื่อลำตัวเริ่มลอยสูงขึ้นไปเหนือไม้พาดจะเริ่มเป็นจังหวะเดียวกับการหมุนลำตัวหันหลังเข้าหาไม้พาด ในจังหวะต่อเนื่องนี้เองให้เหวี่ยงแขนทั้งสองไปด้านหลังพร้อมกับพยายามทิ้งศีรษะมองไปด้านหลังด้วย ซึ่งจะทำให้ส่วนของลำตัวอยู่ในลักษณะคล้ายสะพานโค้งบนไม้พาด การทิ้งศีรษะไปด้านหลังจะช่วยให้การยกสะโพกได้สูงขึ้น เมื่อลำตัวผ่านไม้พาดไปแล้วให้ดึงขาทั้งสองขึ้นด้านบนในจังหวะนี้แรงส่งที่มาจากกริ่งและการกระโดดก็จะพาลำตัวของนักกีฬาผ่านไม้พาดไป



ภาพประกอบ 12 แสดงการกระโดดสูงการลอยตัวแบบท่าฟลอป (Fosbury or Flop Style)

การลงสู่พื้น (Landing) ให้ลงด้วยส่วนหลังก่อนขึ้นไปบนไหล่และมือทั้งสองปล่อยตามมาด้านข้างคล้ายกับการทิ้งน้ำหนักลงบนเทรมโพลีนของยิมนาสติก (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2550: 110 - 153)

2. ความเครียดและความวิตกกังวล

2.1 ความหมายของความเครียด

ความเครียดเป็นอาการที่ร่างกายและจิตใจมีการตอบสนองต่อสิ่งเร้า มีผลได้ทั้งทางบวกและทางลบ นักกีฬามีระดับความเครียดที่เหมาะสมกับการแสดงความสามารถเพราะถ้ามีความเครียดในระดับที่ต่ำจะส่งผลให้เกิดความเบื่อหน่าย แต่ถ้ามีความเครียดมากเกินไปจะส่งผลให้เกิดความวิตกกังวล มีผู้เชี่ยวชาญให้ความหมายของความเครียดไว้คล้ายคลึงกัน ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2540: 1) กล่าวว่า ความเครียด คือเหตุการณ์หรือสภาพใดก็ตามที่ก่อให้เกิดความลำบากใจ ความวิตกกังวลกับความสัมพันธ์กับคนบางคน ความวิตกกังวลกับความไม่แน่นอนของสถานการณ์ หรือเกิดความรู้สึกกลัวอันตรายกับเหตุการณ์ที่จะเกิดขึ้น

ชาญชัย อาจินสมาจาร (ชาญชัย อาจินสมาจาร, 2550: 79; อ้างอิงจาก McGrath, 1970) ให้คำจำกัดความของความเครียดว่าเป็นการเกิดขึ้นเมื่อมีความสมดุลระหว่างความต้องการการรับรู้กับสมรรถนะการตอบสนองการรับรู้ของร่างกาย แต่จะต้องคาดการณ์ผลที่ตามมาว่าความล้มเหลวในการตอบสนองต่อความต้องการจะทำให้เกิดผลที่ตรงกันข้ามตามมา

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2542: 385) กล่าวว่า ความเครียด คือ การตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้าหรือความจำเป็นในสถานการณ์ที่เกิดขึ้นต่อบุคคลหนึ่ง ความเครียดจะทำให้เกิดความวิตกกังวลและทำให้การแสดงความสามารถในการกีฬาตกลงก็ต่อเมื่อนักกีฬาตีค่า ตีความหมาย หรือเชื่อว่าเขาไม่สามารถฟันฝ่าอุปสรรคหรือสิ่งเร้านั้นไปได้

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2544: 63) กล่าวว่า ความเครียด คือ การตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้าหรือความจำเป็นของสถานการณ์ที่เกิดขึ้นกับบุคคล ความเครียดทำให้เกิดความวิตกกังวล และทำให้ความสามารถของนักกีฬาลดลง

วันใหม่ ประพันธ์บัณฑิต (2549: 6) กล่าวว่า ความเครียด หมายถึง การตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งที่มีารบกวนความเป็นอยู่หรือความมั่นคงของเรา ปัจจัยภายนอกทุกอย่างสามารถทำให้เกิดความเครียดได้

พนม เกตุมาน (2553: 8) กล่าวว่า ความเครียด คือ ผลรวมของปฏิกิริยาตามธรรมชาติของมนุษย์ที่เกิดขึ้นเมื่อต้องเผชิญกับปัญหา การเปลี่ยนแปลง หรือสถานการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นสาเหตุของความเครียด ความเครียดที่เหมาะสมจะกระตุ้นให้เกิดการแก้ไขปัญหา เกิดการพัฒนาและสร้างสรรค์ แต่ความเครียดที่มากเกินไปจะเป็นผลเสียต่อร่างกายและจิตใจ

ซีเวิร์ด (Seaward, 2006: 3) กล่าวว่า ความเครียด คือ การรับรู้ถึงสถานการณ์การคุกคามที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางจิตใจ สมรรถภาพทางร่างกาย หรือความปลอดภัยทางจิตวิญญาณ

ไวท์เบิร์ก และกูด (Weinberg & Gould, 2006: 81) กล่าวว่า ความเครียด คือ ความไม่สมดุลอย่างรุนแรงของอุปสงค์ที่มีต่อความสามารถทางกายและทางจิตใจที่มีต่อบุคคลและความสามารถในการตอบสนองของบุคคลนั้นภายใต้เงื่อนไขว่า การไม่สามารถประสบความสำเร็จตามอุปสงค์นั้นจะมีผลสำคัญในภายหลัง

เบอร์ตัน และรีดิก (Burton & Raedeke, 2008: 170) กล่าวว่า ความเครียด คือ ความไม่สมดุลระหว่างอุปสงค์ที่พวกเราให้ความเชื่อมั่น (อุปสงค์ด้านการแข่งขัน) พวกเรารับรู้ถึงความสามารถที่เกิดขึ้นจากอุปสงค์ที่ได้พบ (การควบคุมคน) ที่กระตุ้นความสนใจที่เกิดขึ้นนั้น

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าความเครียด คือ การตอบสนองของร่างกายต่อสิ่งเร้า ทำให้เกิดความวิตกกังวลและแสดงความสามารถในการกีฬาลดลง เมื่อรับรู้ถึงสถานการณ์การคุกคาม ทำให้เกิดความไม่สมดุลทางร่างกายและจิตใจที่มีต่อบุคคลและความสามารถในการตอบสนองของบุคคลนั้น

2.2 ธรรมชาติของความเครียดและความวิตกกังวล

ธรรมชาติของความวิตกกังวลเป็นภาวะถูกกระตุ้นเกิน ที่ผสมผสานกับความคิดและการประเมินที่เป็นไปในทางลบนั่นเอง แรงกระตุ้นเป็นธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายที่ต่อเนื่องในระดับที่แตกต่างกัน นับตั้งแต่ภาวะการมีแรงกระตุ้นน้อยที่สุดคือในขณะหลับสนิท จนถึงระดับที่มีแรงกระตุ้นสูงสุด คือการตกใจสุดขีด แรงกระตุ้นเป็นการเปลี่ยนแปลงทางสรีระเพื่อตอบสนองต่อสถานการณ์ต่างๆ รอบตัวที่เกิดขึ้นตลอดเวลา การตอบสนองนั้นเป็นได้ทั้งทางความคิด ที่มีการรับรู้ถึงข้อเรียกร้องจากสถานการณ์ มีการประเมินสถานการณ์ และเตรียมพร้อมเพื่อตอบสนองทางพฤติกรรม ดังนั้นความวิตกกังวลจึงเกิดขึ้นได้เมื่อบุคคลนั้นรับรู้ คิด หรือประเมินว่าข้อเรียกร้องจากเหตุการณ์นั้นมี

มากกว่าความสามารถที่ตัวเองมีหรือเกินกว่าที่จะทำได้ หรือเกินกว่าความสามารถที่มีอยู่จะควบคุมได้ แต่อย่างไรก็ตาม บุคลิกของแต่ละคนมีผลต่อการประเมินสถานการณ์หรือเหตุการณ์ต่างๆ ในทางลบ หรือบวก และในระดับที่แตกต่างกัน กล่าวคือความวิตกกังวลจึงเป็นส่วนหนึ่งของบุคลิกภาพในการที่จะประเมินสถานการณ์ต่างๆ ได้ไปในทางลบมากกว่าในทางบวก ซึ่งความวิตกกังวลนี้มีผลต่อความสามารถหรือศักยภาพในการทำงาน การเล่นหรือการแข่งขันกีฬา ตลอดจน ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่หยุดหรือบังคับไม่ให้เกิดไม่ได้แต่ควบคุมระดับความวิตกกังวลไม่ให้มากเกินไปได้ หรือควบคุมไม่ให้มีผลเสียต่อความสามารถในการเล่นกีฬาได้ หรือแม้แต่การทำให้ความกังวลเกิดผลดีต่อการเล่นกีฬาหรือการทำงานอื่นๆ ได้ แรงกระตุ้น ความกดดัน และความวิตกกังวลเป็นสภาวะความต่อเนื่องของระดับการเปลี่ยนแปลงทางสรีระ ทั้งที่ไม่มีความคิดหรืออารมณ์เข้ามาเกี่ยวข้อง เรียกว่าแรงกระตุ้น แล้วผสมผสานกับความคิดหรืออารมณ์ที่เป็นลบที่เพิ่มระดับมากขึ้น เรียกว่าความกดดัน และความวิตกกังวลในที่สุด (สืบสาย บุญวิรุบุตร. 2541: 75 - 76)

2.3 ประเภทของความเครียดและความวิตกกังวล

ความเครียดและความวิตกกังวลถูกนำมาศึกษาหลากหลายสาขาเนื่องจากความเครียดมีส่วนเกี่ยวข้องกับร่างกายและจิตใจ มีผู้เชี่ยวชาญหลายท่านแบ่งประเภทความเครียดและความวิตกกังวลไว้ดังนี้

สืบสาย บุญวิรุบุตร (2541: 76 - 77) ได้แบ่งประเภทของความวิตกกังวลในการแข่งขันออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1. ความวิตกกังวลเฉพาะกาล (State Anxiety หรือ A - State) เป็นความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นเมื่อประสบกับเหตุการณ์ต่างๆ เป็นความคิด อารมณ์ หรือประเมินว่าข้อเรียกร้องของเหตุการณ์เฉพาะหน้านั้นเกินความสามารถที่มีอยู่จริง ความวิตกกังวลเฉพาะกาลเป็นความวิตกกังวลที่เปลี่ยนแปลงตลอดเวลาตามความคึกคะนองนั้น พลิกผันตามเหตุการณ์ โดยปกติความวิตกกังวลเฉพาะกาลสัมพันธ์กับความวิตกกังวลถาวร

2. ความวิตกกังวลถาวร (Trait Anxiety หรือ A - Trait) เป็นความวิตกกังวลที่สัมพันธ์กับบุคลิกภาพของแต่ละบุคคล เป็นลักษณะทางจิตวิทยาที่ค่อนข้างคงที่ เกิดบ่อย และคาดเดาได้ค่อนข้างแน่นอนจนถึงแนวความคิด การสนองตอบหรือการแสดงอารมณ์ และแนวการประเมินของสถานการณ์ต่างๆ ไปในทางลบว่ามีข้อเรียกร้องเกินความสามารถของตน จึงประเมินสถานการณ์ว่ายาก เกิดความกดดัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อเผชิญกับสถานการณ์ที่คับขัน หรือมีความกดดันสูง

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2544: 52) กล่าวว่า ความวิตกกังวลมีอิทธิพลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬามาก ความวิตกกังวลแบ่งออกได้เป็น 2 แบบ คือ

1. ความเครียดทางบวก (Eustress) ความเครียดแบบนี้ถ้ามีระดับที่ไม่สูงมากไป จะช่วยให้ นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาดีขึ้น

2. ความเครียดทางลบ (Distress) ความเครียดแบบนี้ถ้ามีระดับสูงหรือต่ำมากเกินไปทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถทางการกีฬาต่ำกว่ามาตรฐานเดิม

ซีเวิร์ด (Seaward, 2006: 7) แบ่งความเครียดออกเป็น 5 แบบ คือ

1. ความเครียดดี (Eustress) คนที่เกิดความเครียดนั้นมีแรงจูงใจเฉพาะบุคคลที่จะนำไปสู่การ แสดงความสามารถหรือสุขภาพที่เหมาะสม

2. นิวส์เตรส (Neustress) ข้อมูลบางประเภทหรือการกระตุ้นระบบประสาทมีผลกระทบต่อ สิ่งสำคัญเล็กน้อยหรือไม่มีผลกระทบเลย และเป็นสิ่งที่ไม่ดีไม่เลว

3. ความเครียดที่ไม่ดี (Distress) ความเครียดที่ไม่ดีหรือให้ผลทางลบ เป็นการตีความว่าเกิด การคุกคามต่อความรู้สึกอย่างต่อเนื่องทำให้เกิดความกลัวหรือความโกรธ ความเครียดแบบนี้เกิดขึ้นง่าย มาก

4. ความเครียดสาหัส (Acute Stress) เป็นความเครียดที่เกิดขึ้นอย่างรุนแรง แต่มีระยะเวลาสั้น

5. ความเครียดเรื้อรัง (Chronic Stress) ความเครียดชนิดนี้จะ ไม่รุนแรงเท่าความเครียดสาหัส แต่จะสะสมและจะสะสมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ

2.4 สาเหตุความเครียด

ความเครียดเกิดจากหลายปัจจัยซึ่งส่งผลต่อการแสดงความสามารถในการทำกิจกรรมทางกาย หลากหลายรูปแบบแตกต่างกันไปตามแต่การกระตุ้นและการตอบสนองของแต่ละบุคคล ซึ่งมีสาเหตุ ความเครียดแตกต่างกันไป มีผู้เชี่ยวชาญแบ่งสาเหตุของความเครียดไว้ดังนี้

สุพิตร สมาหิโต (2546: 16) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดมาจาก 3 สาเหตุ

1. สาเหตุทางร่างกาย ได้แก่ โรคภัยไข้เจ็บทั้งหลาย

2. สาเหตุทางจิตใจ ได้แก่ ความไม่สมหวังต่างๆ ความขัดแย้งภายในจิตใจ ความคับข้องใจ

3. สาเหตุทางสังคม ได้แก่ การเปลี่ยนแปลงทั้งหลายในครอบครัว การงาน ที่อยู่อาศัย และอื่นๆ ที่สร้างความกดดันทางจิตใจ

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2553: 3 - 4) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดเกิดจากความตื่นตัว คือ ความรู้สึกอันเกิดจากการทำงานของร่างกายในการเตรียมพร้อมที่จะรับมือหรือเผชิญหน้ากับ สถานการณ์ต่างๆ ความตื่นตัวต้องอยู่ในระดับที่พอดีในการที่จะแสดงความสามารถได้สูงที่สุด ถ้ามี ระดับการตื่นตัวน้อยไปหรือระดับความตื่นตัวมากเกินไปแล้ว การแสดงความสามารถก็จะลดน้อยถอย

ลง ระดับความตื่นตัวนี้คล้ายคลึงกับระดับความเครียด คือถ้ามีน้อยไปจะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย และถ้ามีมากไปก็จะทำให้เกิดความวิตกกังวลได้ ความสัมพันธ์ของระดับความตื่นตัวกับการแสดงความสามารถในการกีฬา ถ้าจะให้มีความสามารถในการแสดงความสามารถที่ดีที่สุด จำเป็นอย่างยิ่งที่นักกีฬาจะต้องมีระดับความตื่นตัวในระดับที่พอดี การที่เราจะจำกัดความของคำว่าพอดีเป็นเรื่องยาก เพราะความพอดีของแต่ละบุคคลมีความแตกต่างกันไป แล้วยังความพอดีของแต่ละประเภทกีฬาที่ไม่เท่ากัน ในการหาระดับความตื่นตัวที่พอดีสำหรับนักกีฬาที่จะเข้าแข่งขันมีปัจจัยอยู่สองประการที่จะต้องทำความเข้าใจ ปัจจัยประการแรก คือ เรื่องของบุคลิกภาพนิสัยใจคอของนักกีฬานั้น จะต้องถูกนำมาพิจารณาประกอบกับปัจจัยประการที่สอง คือ ลักษณะตามธรรมชาติของกีฬาประเภทที่นักกีฬาเล่นอยู่ นักกีฬาแต่ละคนจะมีคุณสมบัติที่แตกต่างกัน บางคนตื่นตื้นง่าย บางคนตื่นตื้นยาก นักกีฬาบางคนต้องการสิ่งเร้าหรือระดับความตื่นตัวมากในการแข่งขัน ในขณะที่นักกีฬาบางคนต้องการสิ่งเร้าหรือระดับความตื่นตัวน้อยกว่า ลักษณะตามธรรมชาติของประเภทกีฬาที่เล่นเหมือนกัน กีฬาบางชนิดต้องมีระดับความตื่นตัวมากจึงจะเล่นได้ดี ในขณะที่กีฬาบางชนิดต้องมีระดับความตื่นตัวน้อยกว่า สำหรับการพิจารณาระดับการตื่นตัวที่เหมาะสมนั้น จำเป็นต้องพิจารณาปัจจัยทั้งสองอย่างประกอบกันไป

คำรัส ดาราศักดิ์ (2553: 6 - 7) กล่าวว่า สาเหตุของความเครียดทางการกีฬาเกิดจากองค์ประกอบต่างๆ ได้แก่ สิ่งแวดล้อม (Environment) การรับรู้ (Perceptions) และการตอบสนอง (Responses) โดยทั่วไปแล้วเมื่อนักกีฬาเกิดความเครียดจะหาสาเหตุและมักโทษสิ่งแวดล้อมซึ่งเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติ การรับรู้มีความสำคัญต่อความเครียด ความเครียดไม่ใช่เกิดจากสิ่งแวดล้อมทั้งหมด แต่อยู่ที่นักกีฬารับรู้สิ่งแวดล้อมนั้นอย่างไร องค์ประกอบที่สามของความเครียด คือ การตอบสนองของบุคคลที่มีต่อสิ่งแวดล้อมต่อการกระตุ้น ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา จิตวิทยา และพฤติกรรมที่เกิดขึ้น เมื่อบุคคลเกิดความเครียด

ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2553: 12 - 13) กล่าวว่า ความวิตกกังวลเป็นความรู้สึกที่เราเป็นผู้ทำให้เกิดขึ้นเองด้วยการรับรู้ถึงสถานการณ์ต่างๆ การรับรู้ถึงสถานการณ์ต่างๆนี้สร้างปัญหาให้กับตัวเองเสมอๆ สาเหตุของความวิตกกังวลทางด้านกีฬามีหลายประเภท ดังต่อไปนี้

1. การขาดความเชื่อมั่นในความสามารถของตนเอง ความจริงแล้วสถานการณ์การแข่งขันอาจไม่ได้ก่อให้เกิดความวิตกกังวล แต่การคิดว่าตนเองจะแสดงความสามารถต่ำ ได้รับความพ่ายแพ้ต่างหากที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวล การคิดในทางที่ไม่ดีเกี่ยวกับความสามารถของตนเองนี้จะบิดเบือนสถานการณ์ที่กำลังเผชิญอยู่
2. การเชื่อในความวิตกกังวล และคิดว่าตนเองจะต้องมีความวิตกกังวลเป็นอีกสาเหตุหนึ่ง นักกีฬาบางคนรู้สึกว่าคุณภาพของตนเองไม่กระตือรือร้น และพร้อมที่จะแข่งขันจนกว่าจะรับรู้ความวิตกกังวลที่เกิดขึ้นทั้งทางร่างกายและจิตใจ

3. ความสามารถที่แสดงออกในการแข่งขันที่ผ่านมามีต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง มีความรู้สึกกังวลว่าเหตุการณ์ทำนองนี้จะเกิดขึ้นอีกในการแข่งขันครั้งต่อไป ถ้านักกีฬาย้อนกลับไปคิดถึงความสำเร็จหรือพ่ายแพ้ที่เกิดขึ้นครั้งที่แล้ว และรู้สึกกังวลเกี่ยวกับเหตุการณ์นั้นอีกก็จะทำให้นักกีฬาผู้นั้นรู้สึกวิตกกังวลมากขึ้น

4. การเชื่อว่าคุณค่าของตนเองขึ้นอยู่กับการแข่งขัน ความคิดนี้จะก่อให้เกิดความวิตกกังวลอย่างสูง ความสำคัญของสถานการณ์การแข่งขันอาจจะบั่นทอนหรือทำลายการยอมรับนับถือจากบุคคลอื่น ดังนั้น ในการแข่งขันที่มีความสำคัญ เช่น การแข่งขันเพื่อประเทศชาติ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลสูงทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้การแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดหวัง

5. ความพร้อมทางร่างกายของนักกีฬา เช่น มีสมรรถภาพทางร่างกายต่ำ ไม่สมบูรณ์อ่อนแอ มีการบาดเจ็บที่ยังรักษาไม่หาย เป็นการบาดเจ็บเรื้อรัง ซึ่งมีผลต่อการเล่นกีฬา สาเหตุเหล่านี้ทำให้เกิดความวิตกกังวล

6. สภาพสิ่งแวดล้อม เป็นสิ่งหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวล เช่น คนดูในสนาม สภาพของสนามดีเกินไป ไม่มีความปลอดภัยในการเล่น หรืออุปกรณ์การแข่งขันไม่คุ้นเคย ดังนั้น ในสภาพแบบนี้ นักกีฬาจะมีความวิตกกังวลภายในจิตใจ ซึ่งมีผลต่อการแข่งขันได้

การกระตุ้น ความเครียด และความวิตกกังวล มีความสัมพันธ์กันมีการแลกเปลี่ยนระหว่างกัน และมีความแตกต่างกันดังนี้

ความตื่นตัว (Arousal) ใช้สะท้อนระดับการเคลื่อนไหวทางกายหลายแบบ การตื่นตัวทางด้านร่างกายสามารถวัดได้ เช่น อัตราการเต้นของหัวใจ การหายใจ การตอบสนองทางผิวหนัง ฮอร์โมน คลื่นสมอง และการวัดอุณหภูมิ เครื่องมือต่างๆ บ่งชี้พฤติกรรมทางร่างกายที่มนุษย์ตอบสนอง ประกอบด้วย การเคลื่อนไหวทางกาย การกระตุ้นทางเพศ ความตื่นเต้น และความโกรธหรือความกลัว ระดับความตื่นตัวมีความสัมพันธ์กับประสิทธิภาพทางบวกหรือทางลบของมนุษย์ สามารถอธิบายได้ว่าการกระตุ้นที่เกิดจากความน่ายินดีหรือความไม่น่ายินดี นั้นมีระดับความตื่นตัวประกอบกันขึ้นจากความผ่อนคลายระดับสูงเหงาหาวนอน การหลับสนิท ความอยากรู้ อยากเห็น และความสนใจ จนระดับความตื่นตัวเพิ่มขึ้น มีความเข้มข้นทางอารมณ์ ความสนุกสนาน ความร่าเริงเบิกบาน เกิดความวิตกกังวล ความหวาดกลัว ความโกรธ เป็นต้น

ความเครียด (Stress) ความเครียดมีความสัมพันธ์กับการเปลี่ยนแปลงบางอย่าง หรือความต้องการปรับปรุงแก้ไขบางสิ่งบางอย่าง ความเครียดในทางจิตวิทยาเป็นการคิดถึงความต้องการเมื่อรับรู้ถึงสิ่งกระตุ้นเมื่อมีสาเหตุที่สัมพันธ์กับการจัดการกับความต้องการของแต่ละคน เมื่อความต้องการบางสิ่งบางอย่างเป็นตัวกำหนดความสำคัญของแต่ละคน นั้นทำให้เกิดความเครียดขึ้นแล้ว ความเครียดก็คือความไม่สมดุลอย่างรุนแรงระหว่างความต้องการของสิ่งแวดล้อม และการตอบสนองของการแสดงความสามารถของนักกีฬา ทำให้เกิดอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดจากความเครียด

ความวิตกกังวล (Anxiety) ความวิตกกังวล คือ ระดับอารมณ์ความไม่สบายใจ ประกอบด้วย ความหวาดระแวง ความตึงเครียด ความกังวล และความหวาดกลัว ความวิตกกังวลมีองค์ประกอบ 2 ลักษณะ คือ ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และความวิตกกังวลตามสถานการณ์

สรุปว่า การเปลี่ยนแปลงความสำคัญระหว่างความตื่นตัว ความเครียด และความวิตกกังวล กล่าวคือ การกระตุ้นเป็นเหตุให้เกิดความวิตกกังวลอันเป็นส่วนประกอบของความเครียด (มอร์ริส; และซัมเมอร์. 2004: 75 - 76)

ความเครียดเกิดขึ้นเมื่ออุปสรรคระหว่างสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตใจไม่สมดุลกันเกิดการตอบสนองต่อการแสดงความสามารถนั้น ภายใต้อิทธิพลของความลดน้อยถอยลงที่พบและให้ความสนใจต่อสิ่งนั้น

ขั้นที่ 1 สิ่งแวดล้อม เป็นขั้นแรกของกระบวนการความเครียด การประสบกับสถานการณ์เฉพาะบุคคลอาจจะให้ความสำคัญกับสมรรถภาพทางกายหรือสมรรถภาพทางจิตใจ นักเรียนเรียนวิชาพลศึกษาในกีฬาโอลิมปิกบอลทักษะใหม่หน้าชั้นเรียน หรือเมื่อผู้ปกครองกดดันให้นักกีฬาสมัครเล่นชนะการแข่งขัน

ขั้นที่ 2 การรับรู้ เป็นขั้นที่สองของกระบวนการความเครียดเป็นการรับรู้เฉพาะบุคคลที่มีต่อสมรรถภาพทางกายหรือสมรรถภาพทางจิตใจ บุคคลที่รับรู้ในทางที่ไม่ถูกต้อง ตัวอย่างในการสอนชั้นมัธยมที่มีการเรียนวอลเลย์บอลทักษะใหม่ที่มีความแตกต่างกันทั้งหมด มาหาอาจจะมีความสุข มีความสนใจหน้าชั้นเรียน ในขณะที่ไอซาฮาอาจจะรู้สึกถูกคุกคาม แสดงว่าไอซาฮารับรู้ถึงความไม่สมดุลในสถานการณ์ของเขาเมื่อมีการนำเสนอหน้าชั้นเรียน ส่วนมากรับรู้ว่าสถานการณ์นั้นไม่มีความไม่สมดุลหรือรับรู้ว่าการคุกคามเลย ระดับความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลมีอิทธิพลอย่างยิ่งต่อการรับรู้ของเขา ผู้ที่มีความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลสูงมีแนวโน้มในการรับรู้ถึงการถูกคุกคามมากกว่าผู้ที่มีความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลต่ำ ความวิตกกังวลเฉพาะบุคคลมีอิทธิพลต่อขั้นที่สองของกระบวนการความเครียด

ขั้นที่ 3 การตอบสนอง เป็นขั้นที่สามของกระบวนการความเครียด เป็นการตอบสนองสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตใจเฉพาะบุคคลที่มีต่อการรับรู้สถานการณ์ ถ้าการรับรู้ของบางคนที่มีต่อความไม่สมดุลเกิดการตอบสนองว่าถูกคุกคามความรู้สึก ทำให้เกิดความวิตกกังวลตามสถานการณ์เพิ่มขึ้น สรุปว่าจากความกังวลที่เพิ่มขึ้น (ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางใจ) ทำให้เกิดการกระตุ้นสมรรถภาพทางกายมากขึ้น (ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ทางกาย) หรือเกิดขึ้นทั้งสองอย่าง การตอบสนองอื่นๆ ที่ตามมา เช่น เสียสมาธิ และกล้ามเนื้อเกิดความตึงเครียดเพิ่มขึ้น ตามมาด้วยความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่เพิ่มขึ้นด้วย

ขั้นที่ 4 พฤติกรรมภายหลัง ขั้นที่สี่เป็นพฤติกรรมที่แท้จริงของแต่ละบุคคลภายใต้ความเครียด ถ้านักเรียนรู้ว่าการเรียนวิชาวอลเลย์บอลเกิดความไม่สมดุลระหว่างความสามารถทางสมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางจิตใจ การที่เกิดความวิตกกังวลตามสถานการณ์เพิ่มขึ้น ทำให้ความสามารถ

ลดน้อยถอยลงจริงหรือ หรือความวิตกกังวลตามสถานการณ์ที่เพิ่มขึ้นทำให้เกิดความพยายามเพิ่มขึ้น ดังนั้นควรเปลี่ยนแปลงความสามารถให้ใหม่ ขั้นสุดท้ายของกระบวนการความเครียดส่งผลถึงขั้นที่ 1 ถ้า นักเรียนถูกคุกคามมากเกินไปและเกิดความรู้สึกแย้มเมื่อออกมาหน้าชั้นเรียน เมื่อเด็กนักเรียนคนอื่นๆ หัวเราะ เด็กนักเรียนจะประเมินค่าสังคมในด้านลบ เกิดความรู้สึกแย้มเพิ่มขึ้นอีก (ขั้นที่ 1) เกิดกระบวนการความเครียดเป็นวงจรต่อเนื่องกัน (ไวท์เบิร์ก และกูลด์. 2006: 81)

2.5 อาการของความเครียด

เมื่อมีความเครียดเกิดขึ้น ร่างกายรับรู้ถึงความเครียดที่มากกระทบแล้วมีการตอบสนองต่อความเครียดนั้น ซึ่งผลต่อการตอบสนองต่อความเครียดจะแสดงออกในลักษณะต่างๆ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ มีผู้กล่าวถึงอาการของความเครียดไว้ดังนี้

กรมสุขภาพจิต (2541: 39) สรุปอาการของความเครียดที่สามารถสังเกตได้ไว้ 3 ประเภท ดังนี้

1. อาการแสดงออกทางกาย ได้แก่ ความดันโลหิตสูง กล้ามเนื้อตึงตัว ซึ่พจรเต้นเร็ว หายใจเร็ว เหงื่อออกมาก ปวดศีรษะ มือเท้าเย็น ไม่สบายในท้อง เบื่ออาหาร ปัสสาวะบ่อย นอนหลับยาก เป็นต้น

2. อาการแสดงออกทางจิตใจ ได้แก่ อารมณ์อ่อนไหว หงุดหงิด วิตกกังวล ซึมเศร้า แยกตัวลงโทษตัวเอง หรือมีแนวโน้มโทษตัวเอง รู้สึกไม่มีคุณค่า เป็นต้น

3. อาการแสดงออกทางพฤติกรรม ได้แก่ สัมบ่อย ขาดความคิดสร้างสรรค์ สูบบุหรืหรือดื่มสุรามากขึ้น ขาดงาน เชื่องช้า ขาดความสนใจ ความเอาใจใส่งานลดลง มีแนวโน้มทำงานผิดพลาด คุณภาพของงานลดลง ฟุ้งกลางวันหรือใจลอย เกิดอุบัติเหตุ เป็นต้น

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2544: 54 - 55) กล่าวว่า ความวิตกกังวลสามารถวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate) ความดันโลหิต (Blood Pressure) กระแสไฟฟ้าบนผิวหนังและกล้ามเนื้อ (Electromyography) และเคมีชีวภาพ (Biochemical) สามารถสังเกตลักษณะอาการได้จากอาการทางกาย อาการทางใจ และลักษณะทางพฤติกรรมที่แสดงออก

1. อาการทางกาย ระดับอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มมากขึ้น ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น เหงื่อออกมากกว่าปกติ ความถี่ของคลื่นสมองเพิ่มขึ้น อัตราการไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น จำนวนเลือดที่ไหลเวียนลดลง เกิดการตึงตัวของกล้ามเนื้อมากกว่าปกติ อัตราการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น ระดับน้ำตาลในเลือดเพิ่มขึ้น ปากแห้ง ปัสสาวะบ่อย การหลั่งสารอะดรีนาลิน (Adrenalin) เพิ่มขึ้น

2. อาการทางจิตใจ คิดมาก รู้สึกไม่สบายใจ ไม่สามารถตัดสินใจได้ดังปกติ สับสนวุ่นวาย ขาดสมาธิ ไม่สามารถตั้งใจจดจ่ออยู่กับเป้าหมาย หรือการขาดความสนใจ ไม่สามารถควบคุมตนเองได้ตามปกติ ความสนใจลดลง

3. ลักษณะอาการทางพฤติกรรมที่แสดงออก พุดเร็วกว่าปกติ กัดเล็บ เคาะเท้า บิดกล้ามเนื้อ หาวบ่อย กระพริบตาบ่อย มีอาการสั่น เสียงไม่เหมือนเดิม

ชาญชัย อาจินสมาจาร (ชาญชัย อาจินสมาจาร. 2550: 79; อ้างอิงจาก Selye. 1950) อธิบายวิธีที่ความเครียดแสดงออกทางร่างกายที่เขาเรียกว่า อาการปรับตัวทั่วไป ซึ่งสะท้อนออกมาทั้งระยะเวลาและที่ว่าง องค์ประกอบที่ว่างและระยะเวลาของการปรับตัวทั่วไปรวมถึงการเปลี่ยนแปลงของกล้ามเนื้อ อัตราการเต้นของหัวใจ ส่วนผสมของเลือด และการทำหน้าที่ของกระเพาะอาหารและลำไส้ การทำหน้าที่ในร่างกายเหล่านี้ไม่ได้ล้มเหลวภายใต้ความเครียด แต่ถ้าร่างกายมีความเครียดมากเกินไปมันอาจสะท้อนในการเปลี่ยนแปลงการปรับตัวที่ผิด เพื่อเอาชนะสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความเครียด มันจะดีกว่าถ้าบุคคลได้รับความเครียดสูงสุดจากสิ่งแวดล้อม ซึ่งในทางตรงกันข้ามจะก่อให้เกิดการนำไปใช้โดยบุคคลอย่างต่อเนื่องและเป็นประโยชน์ ในทางดังกล่าวบุคคลเพิ่มการปรับตัวเพื่อรับมือกับสถานการณ์ที่เต็มไปด้วยความเครียด แต่บางครั้งการมีความเครียดมากเกินไปอยู่เป็นเวลานานๆ อาจทำให้เกิดสภาวะของการเหนื่อยอ่อนซึ่งทำให้เป็นเรื้อรัง และอาจทำลายกลไกทางจิตใจและทางร่างกายที่รักษานิวรณ์การของบุคคล

พนม เกตุมาน (2553: 8 - 9) กล่าวว่า ปฏิกริยาตอบสนองทางร่างกายต่างๆ นั้น ร่างกายและจิตใจควบคุมให้อยู่ในภาวะสมดุล ไม่มีอาการแสดงออกรบกวนการแข่งขันกีฬา แต่บางคนอาจจะมีการแสดงออกมาบ้างเมื่อรู้สึกเครียด อาการของความเครียดมีดังนี้

1. อาการทางกาย เมื่อจิตใจเกิดความเครียดประสาทอัตโนมัติภายในร่างกายจะถูกเร้าให้ทำงานเพิ่มขึ้น อวัยวะภายในที่ถูกกำกับโดยประสาทอัตโนมัติจะถูกกระตุ้นให้ทำงานมากขึ้นด้วย ได้แก่ หัวใจ หลอดเลือด ปอด กระเพาะอาหาร ลำไส้ กระเพาะปัสสาวะ ถ้าอวัยวะเหล่านี้ทำงานมากเกินไป จะเกิดโรคทางร่างกายต่างๆ เช่น

- หัวใจทำงานมากเกินไป เกิดอาการใจเต้น ใจสั่น หัวใจเต้นผิดปกติ
- หลอดเลือดถูกกระตุ้น เกิดการหดตัว ทำให้ความดันโลหิตสูง
- ปอด หลอดลมจะตีบลง ทำให้หายใจลำบาก
- กระเพาะอาหารหลั่งกรดออกมาจำนวนมาก ทำให้เกิดแผลในกระเพาะอาหารและลำไส้
- ลำไส้มีการบีบตัว ทำให้ท้องเสีย ปวดท้อง คลื่นไส้ อาเจียน
- กระเพาะปัสสาวะมีการบีบตัว ทำให้ปัสสาวะบ่อย กระปริดกระปรอย
- กล้ามเนื้อจะถูกกระตุ้นมากจนเกิดการสั่น เกร็ง กระตุก

2. อาการทางอารมณ์ ความเครียดทำให้จิตใจเกิดความวิตกกังวล กลัว ตื่นเต้น ไม่สบายใจ บางคนมีอาการซึมเศร้าท้อแท้ร่วมด้วย มีอาการเซ็ง ไม่สนุกสนานสดชื่นร่าเริงเหมือนเดิม อาการซึมเศร้ามักจะเกิดร่วมกับการสูญเสีย หรือพลาดหวังอย่างรุนแรง อารมณ์ไม่สบายใจเหล่านี้อาจทำให้เกิดอาการอื่นๆ ตามมา ได้แก่ เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ

3. อาการทางจิตใจ มีความคิดกังวลล่วงหน้า ย้ำคิดย้ำทำ คิดในแง่ร้าย ไม่สามารถหยุดความคิดตนเองได้ ความเครียดถ้ามีมากและต่อเนื่อง จะทำให้สมองมีน้ำตาลกลูโคสต่ำ ขาดสมาธิ ความคิดอ่านและความจำลดลง การตัดสินใจช้า ไม่แน่นอน ไม่มั่นใจตนเอง

ซีเวิร์ด (Seaward, 2006: 5 - 6) กล่าวว่า การตอบสนองต่างๆ ทางสรีรวิทยาจากปฏิกิริยาสู้หรือหนี (Fight or Flight) มีผลกับระบบสรีรวิทยาทางกาย เพื่อเตรียมพร้อมในการเคลื่อนไหว และสร้างพลังงาน ดังนี้

1. อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น เพื่อลำเลียงออกซิเจนผ่านเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ
2. ความดันโลหิตเพิ่มขึ้น เพื่อนำโลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อที่ทำงาน
3. มีการระบายอากาศเพิ่มขึ้น เป็นสิ่งจำเป็นเมื่อกำลังออกกำลังกาย
4. หลอดเลือดดำใหญ่ขยายเพิ่มขึ้น เพื่อให้มวลกล้ามเนื้ออย่างกว้างของร่างกายทำงาน
5. มีกลูโคสเพิ่มขึ้น ใช้เมื่อมีกระบวนการเมตาโบลิคระหว่างที่มีการหดตัวของกล้ามเนื้อ
6. กรดไขมันเพิ่มขึ้น เพื่อหมุนเวียนพลังงานในการยืดเวลาการเคลื่อนไหว เช่น การวิ่ง
7. เลือดเป็นก้อนลึ้มมากขึ้น และแข็งตัวเร็วขึ้น
8. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น
9. กระเพาะอาหารเคลื่อนไหวมากขึ้น และมีการไหลเวียนของเลือดผ่านช่องท้องเพื่อให้โลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ
10. เหงื่อออกมากขึ้น เพื่อทำให้ร่างกายเย็นลง ลดอุณหภูมิร่างกาย

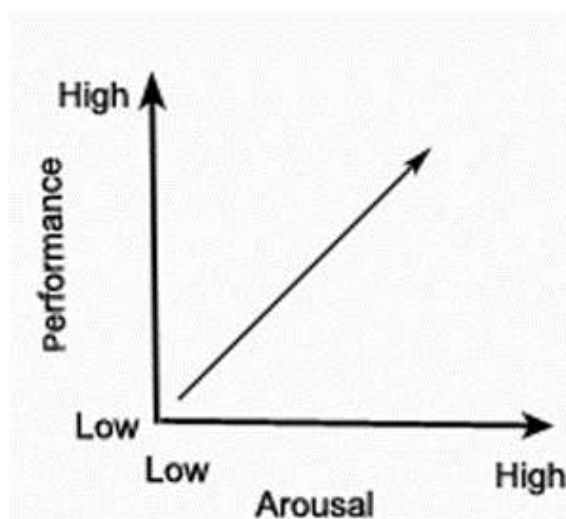
2.6 ทฤษฎีความเครียดและความวิตกกังวล

ความเครียดเป็นสิ่งที่หลายคนให้ความสนใจในการแก้ไขเพราะเห็นว่าความเครียดเป็นปัญหาที่ควรควบคุมให้เหมาะสมจึงจะเกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการแสดงความสามารถจึงมีผู้ศึกษาเกี่ยวกับความเครียดและเกิดทฤษฎีขึ้นเพื่อสนับสนุนการเกิดความเครียดและวิธีการแก้ไข ดังนี้

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2544: 49 - 65) อธิบายถึงทฤษฎีความสัมพันธ์ระหว่างการตื่นตัวกับความสามารถในการกีฬา

1. ทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

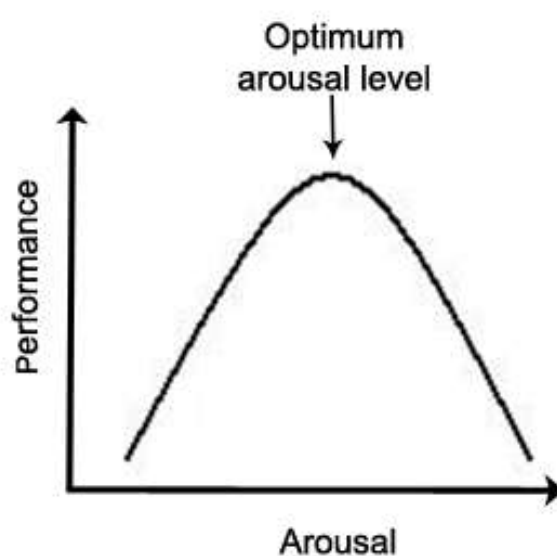
ทฤษฎีนี้กล่าวว่า ความสัมพันธ์ระหว่างความตื่นตัวกับความสามารถทางทักษะของนักกีฬาในลักษณะแปรผันตาม หรืออีกนัยหนึ่งเมื่อมีระดับการตื่นตัวต่ำระดับการแสดงความสามารถลดต่ำลงไปด้วย ในทางตรงกันข้ามระดับความตื่นตัวสูง ระดับการแสดงความสามารถย่อมสูงขึ้นด้วย การเพิ่มระดับการตื่นตัวถึงขีดสุดจะให้ประโยชน์อย่างมากแก่นักกีฬาที่มีทักษะสูง หรือนักกีฬาที่มีประสบการณ์มากๆ แต่ไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬามือใหม่



ภาพประกอบ 13 แสดงทฤษฎีแรงขับ (Drive Theory)

2. ทฤษฎียูคว่ำ (Inverted – U Theory)

ทฤษฎียูคว่ำ กล่าวว่า การเพิ่มระดับของความตื่นตัวมีความสัมพันธ์กับระดับความสามารถของนักกีฬา คือ เมื่อการตื่นตัวเพิ่มขึ้นระดับความสามารถของนักกีฬาเพิ่มขึ้นด้วย เมื่อการตื่นตัวเพิ่มขึ้นถึงจุดที่พอเหมาะ ระดับความสามารถของนักกีฬาจะเพิ่มขึ้นถึงจุดสูงสุด แต่ถ้ามีการให้ความตื่นตัวเพิ่มสูงขึ้นไปกว่าจุดที่พอเหมาะแล้ว ระดับความสามารถของนักกีฬาจะลดลงไปเรื่อยๆ และอาจจะลดลงอย่างรวดเร็ว



ภาพประกอบ 14 แสดงทฤษฎียูคว่ำ (Inverted – U Theory)

3. ทฤษฎีสมมติฐานการจับคู่ (Matching Hypotheses Theory)

สมมติฐานการจับคู่ คือ การพยายามหาวิธีจัดการกับความเครียด ความวิตกกังวล หรือการตื่นตัวที่มากหรือน้อยเกินไปสำหรับนักกีฬาที่จะเข้าแข่งขัน เพื่อให้ให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้สูงสุด การใช้เทคนิคต่างๆ เพื่อจัดการกับความเครียดจะต้องดูให้เหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละคน และแต่ละประเภทกีฬา ลักษณะของความเครียดมี 2 ชนิด ความเครียดที่เกิดขึ้นกับร่างกาย เทคนิคที่เหมาะสมกับการจัดการความเครียดทางด้านร่างกาย คือ การผ่อนคลายทางกายภาพ และความเครียดที่เกิดขึ้นกับจิตใจ เทคนิคที่เหมาะสมคือการจัดการกับความเครียดทางจิตใจ

3.1 ความเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) คือ ความรู้สึกของร่างกายที่เกิดขึ้นจากการตอบสนองของร่างกายภายใต้ความตื่นตัว ความเครียดลักษณะนี้จะเฉพาะเจาะจงต่ออาการต่างๆ ทางร่างกาย อาการความเครียดทางกายจะทำให้การแสดงความสามารถลดลง เพราะนักกีฬาจะกังวลต่อความรู้สึกของตนเองมากเกินไป ประกอบกับอาการที่เกิดขึ้นอาจขัดขวางการแสดงความสามารถโดยตรง ความเครียดทางกายมักจะเกิดขึ้นจากสิ่งเร้าของสิ่งแวดล้อม และจากสภาพอารมณ์ของบุคคลนั้นๆ ลักษณะการเกิดความเครียดประเภทนี้ มักจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาสั้นๆ ก่อนที่จะเข้าสู่การแข่งขัน และจะค่อยๆ ลดระดับลงหลังจากการแข่งขันได้เริ่มขึ้น ความเครียดหรือความวิตกกังวลทางกายเป็นการตอบสนองของร่างกายที่มีต่อการกระตุ้นของสภาพแวดล้อม อาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นจึงเป็นอัตโนมัติ โดยส่วนใหญ่แล้วนักกีฬาจะไม่ได้รู้ตัวว่ามีความเครียดหรือความวิตกกังวลทางกายเกิดขึ้นกับตนเองจนกว่าอาการต่างๆ จะได้แสดงออกอย่างชัดเจนแล้วเท่านั้น สมมติฐานการจับคู่สำหรับความเครียดทางร่างกาย คือ การผ่อนคลายทางกายภาพ หมายความว่าเมื่อเกิดความวิตกกังวลหรือความเครียดทางด้านร่างกาย และมีอาการแสดงออกให้เห็นทางกายภาพ จำเป็นต้องแก้ไขด้วยการผ่อนคลายทางกายภาพ การจัดการความเครียดจึงจะได้ผล

3.2 ความเครียดทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) คือ ความรู้สึกของจิตใจที่นักกีฬาต้องเผชิญหน้ามากกว่าความเครียดทางกายภาพ ความเครียดประเภทนี้มักมีต้นเหตุมาจากความคิดในแง่ลบของนักกีฬา เป็นความเครียดที่ไม่แสดงออกมาทางร่างกาย มีแต่ความเครียดทางจิตใจที่จะไปกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความเครียดทางกายภาพเพิ่มขึ้นมาด้วย เหตุดังกล่าวจะพบเห็นได้บ่อยๆ ในสนามแข่งขัน ถ้านักกีฬามีความเครียดทางจิตใจสูง ระดับความเชื่อมั่นในตนเองจะลดลง ในทางตรงกันข้ามถ้านักกีฬามีระดับความเครียดในจิตใจต่ำ ระดับความเชื่อมั่นในตนเองจะสูงขึ้น นักกีฬาที่อยู่ในภาวะของความเครียดในจิตใจสูง นักกีฬาจะคิดในแง่ลบเสมอ การคิดในแง่ลบทำให้การแสดงความสามารถลงเป็นอย่างมาก เนื่องจากนักกีฬาจะกังวลและคิดแต่ในแง่ลบจนไม่มีสมาธิ และขาดความตั้งใจในการแสดงความสามารถให้ดีที่สุด ความเครียดทางจิตใจแก้ไขได้โดยใช้เทคนิคการผ่อนคลายทางจิตใจต่างๆ

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่า ทฤษฎีสัมมติฐานการจับคู่ เป็นการจับคู่ที่เหมาะสมระหว่างประเภทของความเครียดกับเทคนิคในการจัดการกับความเครียด หมายความว่า ความเครียดทางกายภาพจับคู่กับเทคนิคการผ่อนคลายทางกายภาพ และความเครียดทางจิตใจจับคู่กับเทคนิคการผ่อนคลายทางจิตใจ

4. ทฤษฎีฮานิน โซนของความเหมาะสม (Hanin's Zone of Optimal Functioning: ZOF) ยูริ ฮานิน (สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทูไทย, 2542: 78 – 81; อ้างอิงจาก Hanin, 1970: 81 - 106) กล่าวว่า นักจิตวิทยาชาวรัสเซียได้อธิบายขยายความต่อจากทฤษฎีอักษรยูคว่า โดยขยายความให้ทางเลือกใหม่เกี่ยวกับการแสดงความสามารถเชิงกีฬา กับระดับความวิตกกังวลหรือแรงเร้าใจ โดยเขาเรียกว่า โซนของความเหมาะสม (Zone of Optimal Functioning) เขาอธิบายว่า นักกีฬาชั้นเยี่ยมแต่ละคนมีระดับความวิตกกังวลในโซนที่เหมาะสมไม่เท่าเทียมกันในการแสดงความสามารถสูงสุด และถ้านักกีฬามีระดับความวิตกกังวลออกนอกโซน เขาก็จะแสดงความสามารถต่ำกว่าปกติ ฮานิน เห็นความแตกต่างกับทฤษฎีรูปอักษรยูคว่าอยู่ 2 ประการ คือ

4.1 ระดับความเหมาะสมกับความวิตกกังวลไม่จำเป็นต้องตกอยู่ในจุดกลางเสมอไป แต่สามารถเลื่อนได้ตามความเหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคน หมายความว่า นักกีฬาแต่ละคนอาจจะมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมอยู่ในโซนช่วงล่าง บางคนอาจมีความวิตกกังวลอยู่ในโซนกลาง หรือโซนสูงก็ได้ ดังนั้น โค้ช ผู้ฝึกสอน ควรช่วยนักกีฬา ค้นหาจุดหรือโซนที่เหมาะสม

4.3 ระดับความวิตกกังวลไม่ได้เป็นจุดแต่เป็นทางยาว ดังนั้น ผู้ฝึกสอน ครู อาจารย์ ควรช่วยนักกีฬาค้นหาโซน ZOF ที่มีความเหมาะสมจะได้พัฒนาศักยภาพสูงสุดของนักกีฬาเท่าที่จะพึงกระทำได้

นักกีฬา A
มีระดับความวิตกกังวล
(ในโซน ZOF ต่ำ)

ในโซน / ZOF แสดงความสามารถเยี่ยม	นอกโซน
-------------------------------------	--------

นักกีฬา B
มีระดับความวิตกกังวล
(ในโซน ZOF ปานกลาง)

นอกโซน	ในโซน แสดงความสามารถเยี่ยม	
--------	-------------------------------	--

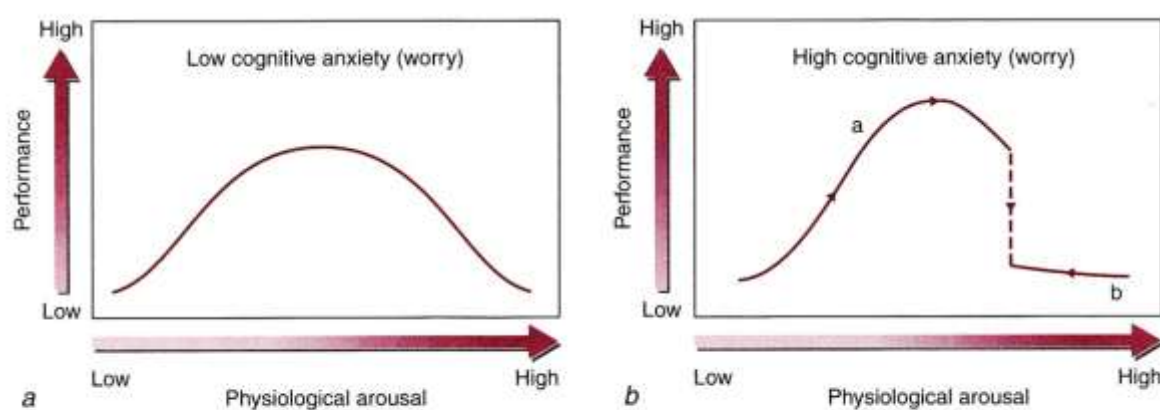
นักกีฬา C
มีระดับความวิตกกังวล
(ในโซน ZOF สูง)

นอกโซน	ในโซน แสดงความสามารถ
--------	-------------------------

ภาพประกอบ 15 แสดงทฤษฎีฮานิน โซนของความเหมาะสม (Hanin's Zone of Optimal Functioning)

5. ทฤษฎีการสาดสาดโตฟี (Catastrophe Model)

ไวท์เบิร์ก และกูด (Weinberg; & Gould. 2006: 88 - 90) กล่าวว่า การแสดงความสามารถจะขึ้นอยู่กับความสัมพันธ์กันของความตื่นเต้นและความวิตกกังวลทางความคิด ทฤษฎีหายนะ (Catastrophe Model) ทำนายว่าความวิตกกังวลทางกายเกี่ยวข้องกับการแสดงความสามารถทางกายในลักษณะของตัวยูคว่า ก็ต่อเมื่อนักกีฬาคนนั้นไม่มีความกังวล หรือนักกีฬาคนนั้นมีความวิตกกังวลทางความคิดต่ำ ถ้ามีความวิตกกังวลทางความคิดสูง การเพิ่มขึ้นของความตื่นตัวนี้จะผ่านจุดเริ่มล้ม (Threshold) และหลังจากนั้นการแสดงความสามารถก็จะตกลงอย่างต่อเนื่อง ดังนั้นความตื่นตัวทางกายจะมีผลกระทบอย่างชัดเจนต่อการแสดงความสามารถซึ่งขึ้นอยู่กับปริมาณของความวิตกกังวลทางความคิดที่เกิดขึ้น ยิ่งไปกว่านั้นท่ามกลางความกังวล ความตื่นตัวที่มากเกินไป และความหายนะที่เกิดขึ้น ทำให้การแสดงความสามารถลดลงอย่างรวดเร็ว ซึ่งสิ่งเหล่านี้แตกต่างจากทฤษฎียูคว่าที่กล่าวว่าความสามารถจะค่อยๆ ลดลงและฟื้นคืนสภาพ (ของการแสดงความสามารถ) ก็จะใช้เวลาานกว่า ถึงแม้ว่าจะมีหลักฐานทางวิทยาศาสตร์บางอันที่ให้การสนับสนุนทฤษฎีการสาดสาดโตฟีแต่ก็ยังคงยากที่จะทดสอบทฤษฎี แต่คุณก็สามารถที่จะบอกได้ว่าการที่จะแสดงความสามารถได้พอดีนั่น แค่ความตื่นตัวทางกายในระดับที่พอดีนั่นยังไม่เพียงพอ แต่จำเป็นต้องจัดการหรือควบคุมความวิตกกังวลทางความคิดร่วมด้วย



ภาพประกอบ 16 แสดงทฤษฎีการสาดสาดโตฟี (Catastrophe Model)

6. ทฤษฎีมิติความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในการแข่งขัน (A Multidimensional Theory of Competitive State Anxiety)

มาร์เต็นส์; เวียร์รี่ และเบอร์ตัน (Martens; Vealey; & Burton. 1990: 119 - 126) กล่าวว่า แนวคิดของความแตกต่างระหว่างความคิดและร่างกาย สถานการณ์ที่ต้องเผชิญและภายหลังการเรียนรู้ สถานการณ์แล้ว สามารถเข้าใจถึงความสำคัญของความวิตกกังวลในการแข่งขันมากขึ้น ความคิดตาม สถานการณ์มีความสัมพันธ์กับความกังวล สิ่งสำคัญของความคิดตามสถานการณ์ คือ ความคาดหวังทางลบ และคิดกังวลอยู่กับตนเอง ทางการศึกษาความคิดตามสถานการณ์เป็นสิ่งที่ไม่ธรรมดา เมื่อมีความคาดหวังต่อการแสดงความสามารถทางลบ และการประเมินตนเองทางลบ ที่เกิดจากทั้งความกังวลและภาพที่เข้ามาครอบงำ หรือเกิดจากทั้งอาการทางร่างกายตามสถานการณ์ที่อ้างถึงสรีรวิทยา และการกระตุ้นที่เกิดขึ้นแบบอัตโนมัติซึ่งพัฒนามาจากประสบการณ์ทำให้เกิดอารมณ์ความวิตกกังวล อาการทางร่างกายตามสถานการณ์จะเห็นการตอบสนองได้จากความเร็วของอัตราการเต้นหัวใจ มีเหงื่อขึ้น ฝ่ามือขึ้น ท้องไม่ปกติ และกล้ามเนื้อตึงตัว การประเมินความวิตกกังวลในลักษณะความเข้มซึ่งมีการแบ่งความวิตกกังวลออกเป็น 3 ประการ คือ ความวิตกกังวลทางจิตใจ ความวิตกกังวลทางร่างกาย และมิติของความเชื่อมั่นในตนเอง จากหลักการนี้จะพบว่าความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์ในทางตรงข้ามกัน คือ หากความวิตกกังวลสูงจะส่งผลให้ความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ เช่นเดียวกันเมื่อความวิตกกังวลต่ำ จะมีผลให้ความเชื่อมั่นในตนเองสูง นอกจากนั้นยังพบว่า ความวิตกกังวลทางจิตใจมีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬาในลักษณะเส้นตรงเชิงลบ ส่วนความวิตกกังวลทางร่างกายมีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬาในลักษณะระฆังคว่ำ และความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับความสามารถทางการกีฬาในลักษณะเส้นตรงเชิงบวก

3. การจัดการกับความเครียดและความวิตกกังวล

ความเครียดเป็นภาวะความกดดันที่นักกีฬาไม่สามารถสังเกตเห็นได้ แต่เมื่อรู้สึกเครียดจะมีปฏิกิริยาตอบสนองทั้งทางร่างกายและจิตใจที่ส่งผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาในการฝึกซ้อม แข่งขัน และหลังการแข่งขันเสร็จสิ้นแล้ว ดังนั้นนักกีฬา โค้ช และนักจิตวิทยาจึงต้องทำการตัดวงจรความเครียดเพื่อไม่ให้ความเครียดมาเป็นอุปสรรคต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา วิธีการหรือเทคนิคต่างๆมีหลากหลายรูปแบบ ดังมีผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะการจัดการความเครียดและความวิตกกังวลไว้ดังนี้

สุพิตร สามีโต (2546: 16 - 17) กล่าวว่า ทักษะการควบคุมความเครียดแบ่งเป็น 2 ด้าน คือ เทคนิคการควบคุมความเครียดทางด้านร่างกาย และเทคนิคการควบคุมความเครียดทางด้านจิตใจ เทคนิคการควบคุมความเครียดทางด้านร่างกาย เป็นกระบวนการที่พยายามลดการกระตุ้นหรือการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ จิตใจของนักกีฬาก็จะเกิดการผ่อนคลาย นักกีฬาก็สามารถแสดงทักษะที่ดีหรือแสดงทักษะที่แท้จริงออกมาได้ วิธีการควบคุมทางด้านร่างกาย ได้แก่

1. การจินตภาพ (Imagery Relaxation)
2. การผ่อนคลายด้วยตนเอง (Self – Directed Relaxation)
3. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Muscle Relaxation Training)
4. การผ่อนคลายด้วยวิธีชีวย้อนกลับ (Biofeedback Relaxation)

เทคนิคการลดความเครียดด้านความคิด

1. การพูดกับตนเอง (Self - Talk)
2. การหยุดคิด (Thought - Stopping)
3. การพูดในสิ่งที่ดี (Smart - Talk)
4. การใช้คำพูดที่มีพลัง (Pep - Talk)
5. การคิดในแง่บวก (Positive - Thinking)
6. ความคิดที่มีเหตุมีผล (Rational Thought)

ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2553: 13) กล่าวว่า โค้ชสามารถใช้เทคนิคต่อไปนี้ที่จะช่วยลดความวิตกกังวลในระหว่างการแข่งขันกีฬา

1. ให้ทีมฝึกซ้อมในสถานการณ์ที่มีความกดดัน เช่น ในกีฬาเบสบอลอาจฝึกหัดยิงลูกโทษในวินาทีสุดท้ายของการแข่งขัน เป็นต้น
2. ใช้คำพูดและท่าทางโดยการให้กำลังใจทางบวกเพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้นักกีฬา และเกิดทัศนคติที่ดีในทุกขั้นตอนของการฝึกซ้อมและการแข่งขัน
3. ให้การฝึกซ้อมอย่างเพียงพอ เพื่อให้ให้นักกีฬามีประสบการณ์และทักษะหลายๆ ประการ ซึ่งจำเป็นต่อความสำเร็จในการเล่นกีฬา
4. จูงใจนักกีฬาให้มีความพยายามใช้ความสามารถสูงสุด โค้ชควรหลีกเลี่ยงการจูงใจแบบสูงส่งเกินไป เพราะสามารถบั่นทอนความสามารถโดยการทำให้เกิดความตึงเครียดที่กล้ามเนื้อ ระดับการจูงใจที่เหมาะสมของนักกีฬาแต่ละคนจะแตกต่างกันไป
5. สร้างความคิดที่ว่า “การแข่งขันกีฬาแต่ละครั้งมีความสำคัญเท่ากัน”
6. ช่วยให้นักกีฬาตั้งเป้าหมายสำหรับความสำเร็จของแต่ละบุคคล ซึ่งสามารถเป็นไปได้สำหรับฤดูกาลแข่งขันนั้นๆ
7. โค้ชควรซ่อนเร้นความกลัวและความวิตกกังวลของตนเอง เกี่ยวกับสถานการณ์การแข่งขัน

และการเล่นกีฬา ถ้าโค้ชแสดงความวิตกกังวลให้นักกีฬาเห็น นักกีฬาจะได้รับผลจากความวิตกกังวลนั้น

คำรัส ดาราศักดิ์ (2553: 10 - 13) กล่าวถึงกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดทางการกีฬาถึงวิธีการที่นักกีฬานำมาใช้ในการจัดการกับความเครียดในการแข่งขันกีฬา สรุปได้ 15 ข้อ ดังนี้

1. การปฏิบัติตามกิจวัตรอย่างเข้มงวด ในการแข่งขันที่มีความสำคัญหรือคู่แข่งที่มีฝีมือใกล้เคียงกัน นักกีฬาจะได้รับแรงกระตุ้นที่สูง นักกีฬาจะใช้วิธีการลดแรงกระตุ้นด้วยการปฏิบัติตามกิจวัตรของตนเองอย่างเข้มงวดเป็นพิเศษแตกต่างจากการแข่งขันอื่นๆ เริ่มตั้งแต่การอบอุ่นร่างกาย การนวดหรือการเหยียดคลายกล้ามเนื้อ การทำสมาธิ พุดคุยหรือฟังเพลงก่อนลงทำการแข่งขัน และจากการศึกษาพบว่านักกีฬามวยปล้ำของสหรัฐอเมริกาในกีฬาโอลิมปิกที่กรุงโซล ประเทศเกาหลีใต้ ใช้วิธีการปฏิบัติตามชุดกิจวัตรของตนเองอย่างเข้มงวดเพื่อเพิ่มความมั่นใจ และลดความวิตกกังวล

2. การนวดและการเหยียดคลายกล้ามเนื้อ การนวด หมายถึง การนวดกล้ามเนื้อบริเวณใดบริเวณหนึ่งหรือทั้งตัวก่อนการแข่งขัน พบว่า นักกีฬาจะใช้การนวดเพื่อผ่อนคลาย ปลดปล่อยความเครียดทางกาย และจัดการกับอาการกระวนกระวายของพวกเขา รวมถึงการเหยียดคลายกล้ามเนื้อ และจากการศึกษาพบว่า นักกีฬาได้ใช้การนวดกล้ามเนื้อทั้งตัวเพื่อลดการบาดเจ็บและคลายความเครียดทั้งก่อนลงการแข่งขันและหลังการแข่งขัน ส่วนการเหยียดคลายกล้ามเนื้อและการอบอุ่นร่างกายอย่างเหมาะสมก่อนลงทำการแข่งขัน นักกีฬาทั้งหมดจะปฏิบัติในลักษณะของการผ่อนคลายร่างกายและจิตใจเพื่อลดอาการเครียด

3. กิจกรรมงานอดิเรก กิจกรรมงานอดิเรกที่นักกีฬานำมาใช้ในการจัดการกับความเครียด ได้แก่ การฟังเพลง การพุดคุยและการคุยทางโทรศัพท์ การเดินห้างสรรพสินค้า

4. นักกีฬาได้ใช้การซ้อมหนัก เพื่อเสริมความเชื่อมั่นและลดความวิตกกังวลในช่วงของการแข่งขัน จากการสำรวจพบว่า นักกีฬาใช้การฝึกและทำงานอย่างหนักเป็นกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียด การทำงานอย่างหนักและเน้นคุณภาพจะพัฒนาทักษะของนักกีฬา และส่งเสริมความเชื่อมั่นคุณภาพของการฝึกจะช่วยให้พวกเขาเกิดความรู้สึกของความพร้อมและความเชื่อมั่นในเวลาแข่งขัน

5. การทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจ และการจินตภาพ นักกีฬาพยายามกำหนดลมหายใจเข้าออกช้าๆ เมื่อเกิดความเครียดในการแข่งขัน เมื่อมีอาการเกร็ง นึกภาพในการควบคุมอารมณ์เมื่อเกิดความเครียดในระหว่างการแข่งขัน และใช้การจินตภาพจัดการความวิตกกังวลในการทำจิตใจให้สงบ เห็นภาพการเคลื่อนไหวในขณะพัก นึกเห็นภาพการแข่งขันก่อนที่จะหลับและนึกภาพความสำเร็จหรือการฝึกที่ดีที่ผ่านมา

6. กิจกรรมทางไสยศาสตร์ ความเชื่อหรือกิจกรรมทางไสยศาสตร์ถูกพบในนักเทนนิสเยาวชนไทยทั้งหมด โดยนักกีฬาหนึ่งในสามจะจริงจังมากในรูปแบบของการปฏิบัติ ส่วนอีกสองคนจะกระทำในรูปแบบของกำลังใจเพื่อช่วยบรรเทาความกังวลหรือความเครียด กิจกรรมเหล่านี้ ได้แก่ การ

ออกจากโรงแรมตามเวลาที่กำหนด การไหว้สิ่งศักดิ์สิทธิ์ก่อนลงสนาม นักกีฬาจำนวนมากเชื่อในเรื่องไสยศาสตร์ว่ามีความเกี่ยวข้องกับทุกๆ เหตุการณ์ในชีวิตของพวกเขา

7. การสร้างอารมณ์ขัน นักกีฬาใช้การสร้างอารมณ์ขันมาเป็นกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดก่อนลงทำการแข่งขัน ซึ่งนักกีฬาให้เหตุผลว่าเมื่อบรรยากาศเครียดก็พยายามทำให้คลายลงเป็นการเรียนรู้การตอบสนองทางพฤติกรรมเพื่อลดแรงกระตุ้นให้ต่ำลงจนกลายเป็นกลาง หรือลดสภาพความที่ไม่พึงพอใจให้น้อยลงมากที่สุด

8. การวางแผนและการจัดการที่ดี ทำให้นักกีฬามีความพร้อมและลดความกังวลใจ

9. การสนับสนุนทางสังคม การได้รับการสนับสนุนหรือกำลังใจจากครอบครัว โค้ช เพื่อน และผู้มีความสำคัญต่อนักกีฬา

10. การมุ่งไปทำงานในมือ นักกีฬาพยายามที่จะโฟกัสไปที่สิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นการมุ่งความตั้งใจไปที่เกม หรือการปฏิบัติขณะนั้นและขจัดความคิดอื่นๆ ออกไป นักกีฬาจะใช้วิธีการนี้ในขณะที่แข่งขันมากที่สุดเพื่อลดความเครียด

11. การเปลี่ยนจังหวะและแผนการเล่น การเปลี่ยนรูปแบบการเล่นในช่วงที่การเล่นตกต่ำ และก่อให้เกิดความเครียดในการแข่งขัน นักกีฬาจะใช้วิธีการเปลี่ยนจังหวะการเล่นในช่วงที่ตกต่ำ เปลี่ยนจังหวะของเกม เล่นเกมให้ช้าลง

12. การระบายอารมณ์ นักกีฬาใช้วิธีการระบายความเครียดออกไปด้วยการระเบิดอารมณ์ หรือแสดงพฤติกรรมบางอย่างออกมา เช่น การเปล่งเสียงดัง การตีบอลกระทืบๆ นอกจากนั้นนักกีฬายังใช้การระบายอารมณ์ออกไปในการเล่น เช่น การตีบอลออกไปสุดแรงเพื่อระบายความเครียดออกไป นักกีฬายอมรับว่าการนำการระบายอารมณ์มาใช้เมื่อเกิดแรงกระตุ้นหรือเกิดความเครียดอยู่ในระดับสูง และได้ผลหรือกลับมาสู่เกมได้ เมื่อได้ระบายออกไปแล้ว

13. การใช้เทคนิคกับคู่แข่ง การนำเอาวิธีการใดๆ ก็ตามที่ไม่ผิดกติกามาใช้กับคู่แข่ง ในสถานการณ์ที่เป็นรองและเกิดความเครียด

14. การเพิกเฉย การที่นักกีฬาพยายามจัดการกับความเครียดด้วยการคิดในสิ่งอื่น โดยพยายามลืมการเล่นที่ย่ำแย่ในขณะนั้น และนักกีฬายังใช้วิธีการเพิกเฉยต่อความเครียดที่เกิดจากการตัดสินใจที่ผิดพลาดของกรรมการผู้ตัดสิน เนื่องจากไม่สามารถที่จะเปลี่ยนคำตัดสินได้ นักกีฬาจึงจัดการกับความเครียดด้วยการเพิกเฉย

15. การเล่นให้ได้มาตรฐานของตนเอง สาเหตุความเครียดก่อนการแข่งขันคือ ความกลัวที่จะไม่สามารถเล่นได้ตามมาตรฐาน ของตนเองทำให้เกิดความเครียด หรือการเล่นที่ต่ำกว่ามาตรฐานที่ตนเองเคยเล่นเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาเกิดความเครียดหลังการแข่งขัน นักกีฬาจัดการกับความเครียดโดยการเปลี่ยนเอาการเล่นตามมาตรฐานของตนเองมาใช้จัดการกับความเครียด เนื่องจาก

นักกีฬารับรู้ความสามารถของตนเมื่อเปรียบเทียบกับคู่แข่งที่อยู่ในระดับอาชีพที่มีฝีมือสูงกว่า จึงพยายามจัดการกับความเครียดด้วยการเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง โดยไม่คำนึงถึงผลแพ้ชนะ

แอนน์สปอลล์; แฮมริคส์ และ โรซาโต (Anspaugh; Hamrick & Rosato. 1997: 264 - 269)

กล่าวว่า เป้าหมายสูงสุดของการควบคุมหรือจัดการความเครียด คือการลดผลกระทบที่เกิดจากความเครียดในแง่ลบ ความแตกต่างของเทคนิคการผ่อนคลายที่ประสบความสำเร็จมากที่สุดจากการศึกษา มีดังนี้

1. การหายใจลึก (Deep Breathing) คือ พื้นฐานที่ใช้ในการผ่อนคลาย และเป็นพื้นฐานที่ใช้กับกระบวนการผ่อนคลายอื่นๆ ขึ้นแรกต้องหายใจลึกที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ กระบวนการในการหายใจอย่างสมบูรณ์แบบให้รู้สึกถึงปอด เมื่อหายใจเข้าท้องจะขยายออก เริ่มหายใจเข้าลึก แล้วหายใจออกทางปาก ให้หายใจอย่างนี้ 3 – 5 นาที

2. การผ่อนคลายกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง (Progressive Muscle Relaxation) คือ การรับรู้ความรู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และระดับการผ่อนคลาย

3. ออโตเจนิค (Autogenics) คือ การเสนอแนะตนเองถึงกระบวนการตอบสนองในการผ่อนคลาย ออโตเจนิคจะเริ่มจากการหายใจเข้าลึก และรู้สึกตัวเมื่อมีการผ่อนคลาย เป็นเทคนิคที่ทำต่อเนื่องจากศีรษะถึงเท้า หรือจากเท้าถึงศีรษะ เช่น อาการแขนหนักและร้อน เป็นต้น

4. การคิดพิจารณาไตร่ตรอง (Meditation) คือ เทคนิคที่ใช้ในการลดความเครียดมีจุดมุ่งหมายเพื่อปรับให้สอดคล้องกับโลกสมมติและทำให้เกิดการผ่อนคลาย ขณะที่กำลังนั่งคิดพิจารณาไตร่ตรองนั้นจะต้องจดจ่ออยู่ที่ความคิด หรือสนใจจดจ่ออยู่ที่บทสวดมนต์ โดยเฉพาะคำพูดหรือเสียงเพื่อทำลายสิ่งรบกวนภายนอก

5. การจินตนาการ (Visualization) หรือการจินตภาพ (Imagery) คือ การผ่อนคลายที่ใช้การจินตนาการ สถานที่ต้องสะดวกสบาย หลับตาลง และหายใจลึกๆ สามารถใช้การเปลี่ยนแปลงต่างๆ มาจินตนาการ คุณสามารถจินตนาการถึงความสงบสุข เช่น หาดทรายที่มีแสงแดด สายน้ำที่ไหลผ่านหุบเขา หรือสวนสวย และสถานที่ที่รู้สึกสงบอื่นๆ ทั้งหมดนั้นต้องรู้สึกถึงเสียงที่ได้ยิน ได้กลิ่น และสามารถรู้สึกถึงจินตนาการนั้นจริงๆ ถ้าต้องการเปลี่ยนแปลงชีวิตจากภายใน เช่น ลดน้ำหนัก เลิกสูบบุหรี่ พวกเขาสามารถจินตนาการว่าพวกเขาผอมลง หรือไม่สูบบุหรี่ การจินตภาพสามารถนำมาใช้กับนักกีฬาได้

6. ไบโอฟีดแบ็ค (Biofeedback) คือ หลักการบนพื้นฐานของวิทยาศาสตร์ และเป็นการออกแบบเพื่อเพิ่มคุณค่าความรู้สึกของโครงสร้างร่างกาย มีเครื่องมือที่ใช้วัดการเปลี่ยนแปลงประสาทสัมผัสทั้ง 5 เช่น การเพิ่มหรือลดลงของอุณหภูมิที่ผิวหนัง การหดเกร็งของกล้ามเนื้อ เป็นต้น เพื่อเรียนรู้ถึงความรู้สึกถึงเครียดที่เกิดขึ้นจากการกระตุ้นและทำการผ่อนคลายต่อไป

7. การนวดบำบัด (Massage Therapy) การนวดบำบัดเป็นที่ยอมรับว่าลดความเครียดได้ และเป็นแพทย์ทางเลือก การนวดสามารถทำให้ร่างกายผ่อนคลาย และมีความปลอดภัยด้วย

8. ดนตรี (Music) ดนตรีมีพลังโดยปราศจากข้อสงสัย ความแข็งแรงของจังหวะดนตรี ถ่วงทำนองของดนตรีค่อยๆ ซึมซาบและตอบสนองความต้องการที่กำลังเคลื่อนไหว หรือการเต้นรำที่เกิดขึ้น ดนตรีทำให้เกิดการผ่อนคลายจากการหายใจที่ลึก ทำให้อารมณ์ที่กำลังวุ่นวายสงบลง ลดการตอบสนองของเมตาโบลิซึม และทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติสงบลง

9. อารมณ์ขัน (Humor) การหัวเราะมีพลังในการลดความเครียด เสียงหัวเราะทำให้ชีพจร ความดันโลหิต และความตึงตัวของกล้ามเนื้อ เพิ่มขึ้นชั่วคราวซึ่งเป็นผลดีที่ช่วยลดความเครียด เมื่อชีพจร และความดันโลหิตลดลงแล้ว และกล้ามเนื้อเกิดการผ่อนคลาย การหัวเราะช่วยกระตุ้นให้จิตใจที่สูญเสียไปกับชีวิตที่ไม่สมบูรณ์แบบกลับคืนมา ช่วยปรับทัศนคติ สนับสนุนให้เกิดทัศนคติทางบวกด้วย และการหัวเราะหรือการขำทำให้อารมณ์ดีขึ้น

10. การแบ่งเวลา (Time Management) ประเด็นหลักที่ทำให้เกิดความเครียด คือความกดดันที่มาจากข้อจำกัดของเวลา หากใช้เวลาให้คุ้มค่าเป็นการจัดการความเครียดที่ดีที่สุด การแบ่งเวลาที่ดีสามารถสนับสนุนความรู้สึกพอใจที่แบ่งเวลาได้อย่างลงตัว ทำตารางเวลา และทำงานได้เสร็จสมบูรณ์ตามเวลาที่กำหนด

11. การออกกำลังกาย (Exercise) ปฏิบัติยาสู่หรือหนีกระตุ้นการแสดงออกทางกาย การออกกำลังกายเป็นกระบวนการที่เป็นเหตุเป็นผลกับการตอบสนองของความต้องการทางร่างกาย พบว่าเมื่อมีการออกกำลังกายทำให้เกิดผลกระทบต่อการหลั่งสารเคมีในสมอง เช่น หลังจากการวิ่งทำให้การหลั่งสารเอนโดर्फิน (Endorphin) เพิ่มขึ้น การออกกำลังกายเป็นความเครียดทางบวกเมื่อใช้อย่างเหมาะสม ดูเหมือนว่าการออกกำลังกายจะไปชดเชยผลกระทบที่เกิดจากความเครียดทางลบ การออกกำลังกายช่วยลดการตอบสนองที่เกิดจากความเครียดที่รุนแรงได้ ทำให้เกิดการตอบสนองทางสรีรวิทยาที่เฉพาะเจาะจง และทำให้เกิดผลทางจิตวิทยาที่ช่วยลดความวิตกกังวล สนับสนุนให้เกิดความรู้สึกประสบความสำเร็จ และช่วยทำให้กล้ามเนื้อเกิดการผ่อนคลาย

เบอร์ตัน และรีดิก (Burton; & Raedeke. 2008: 173) การจัดการความเครียด คือ กระบวนการที่ช่วยลดหรือทำลายความเครียดในทางลบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความวิตกกังวลทางร่างกาย และความวิตกกังวลทางจิตใจ มีความรู้สึกดีขึ้น มีอารมณ์ทางบวก และมีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมเพิ่มขึ้น กลยุทธ์การจัดการความเครียดมีเป้าหมายขององค์ประกอบจากโครงสร้างของความเครียด กล่าวคือ ความต้องการการแข่งขัน การควบคุมบุคคล และกลยุทธ์การจัดการ ท่านอาจจะช่วยนักกีฬาของท่านโดยการใช้กลยุทธ์ในการจัดการกับปัญหา อย่างไรก็ตามที่ประสบกับปัญหาอยู่ดี เพราะฉะนั้น พวกเราต้องลดหรือทำลายต้นเหตุของการเกิดความเครียด ถ้าเราไม่สามารถเปลี่ยนแปลงความเครียดที่เกิดขึ้นได้ หรือนักกีฬาแสดงความสามารถในการแข่งขันได้ลดลง พวกเราจะทำให้นักกีฬานิ่งเมื่อพบกับการกระตุ้นทางอารมณ์ได้อย่างไร การจัดการอารมณ์ของนักกีฬาจะช่วยให้ นักกีฬาเห็นความเปลี่ยนแปลงที่

เกิดขึ้นจากการลดลงเมื่อเกิดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ลดการกระตุ้นที่เกิดขึ้น โดยอัตโนมัติที่เกินจำเป็น และพิจารณาไคร่ครองความคิดในแง่ลบที่เกิดขึ้น

4. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

ณัฐณิน หลอดเงิน (2544: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่องการเปรียบเทียบการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาที่ประสบความสำเร็จสูงกับที่ประสบความสำเร็จต่ำ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬา โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ฝึกสอนกีฬาของวิทยาลัยพลศึกษาที่ประสบความสำเร็จสูง (มีผลการแข่งขันชนะเลิศในอันดับที่ 1, 2 และ 3) และประสบความสำเร็จต่ำ (มีผลการแข่งขันที่ไม่สามารถผ่านเข้ารอบสองของการแข่งขัน) จากผู้ฝึกสอนทั้งหมด อาสาสมัครเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้โดยแยกเป็นกลุ่มที่ประสบความสำเร็จสูง กับที่ประสบความสำเร็จต่ำ จำนวนกลุ่มละ 100 คน หลังจากนั้นกลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นตามแนวเทคนิคทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่แบ่งเป็นแบบจิตคุมกายและแบบกายคุมจิต แบบสอบถามมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .78 แล้วนำข้อมูลที่ได้นำวิเคราะห์โดยใช้สถิติการทดสอบค่าที (t - test)

ผลการวิจัยพบว่าผู้ฝึกสอนกีฬาที่ประสบความสำเร็จสูงนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาด้านจิตคุมกายมาใช้มากกว่าผู้ฝึกสอนที่ประสบความสำเร็จต่ำ ส่วนการนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาด้านกายคุมจิตมาใช้ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เพ็ญศิริ โรจน์รุ่งศศิธร (2545: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่องกลวิธีในการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาเยาวชนตัวแทนเขตการศึกษา มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงกลวิธีในการจัดการกับความเครียดที่นักกีฬาระดับเยาวชนนำไปใช้ในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักกีฬาระดับเยาวชนตัวแทนเขตการศึกษา จำนวน 104 คน ชายจำนวน 61 คน หญิงจำนวน 43 คน ที่ให้สัมภาษณ์ตามแบบสัมภาษณ์ที่ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเห็นชอบในประเด็นต่างๆ ที่ครอบคลุมเกี่ยวกับการจัดการกับความเครียดในขณะที่ฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา

ผลการวิจัยพบว่ากลุ่มตัวอย่างใช้กลวิธีในการจัดการกับความเครียด 7 ด้าน แตกต่างกันในระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา คล้ายกับการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาในระดับสูงกว่าของปาร์ก (Park, 2000) คือในช่วงของการฝึกซ้อมนักกีฬาใช้กิจกรรมยามว่าง (ร้อยละ 64.46) การฝึกทางจิตวิทยา (ร้อยละ 58.81) การสนับสนุนทางสังคม (ร้อยละ 45.19) การฝึกในวิธีการเล่น (ร้อยละ 36.53) การผ่อนคลายทางกาย (ร้อยละ 29.80) การใช้สารอื่นๆ (ร้อยละ 12.50) ความเชื่อ/การสวดมนต์ (ร้อยละ 5.76) และในขณะที่แข่งขันนักกีฬาใช้ การฝึกทางจิตวิทยา (ร้อยละ 97.11) การสนับสนุนทางสังคม (ร้อยละ 89.42) การผ่อนคลายทางกาย (ร้อยละ 63.46) ความเชื่อ/การสวดมนต์ (ร้อยละ 60.57) กิจกรรมยาม

ว่าง (ร้อยละ 55.76) การฝึกในวิธีการเล่น (ร้อยละ 53.84) การใช้สารอื่นๆ (ร้อยละ 3.84) ส่วนผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบการใช้กลวิธีการจัดการกับความเครียดระหว่างนักกีฬาเพศชาย และเพศหญิง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่พบความแตกต่างระหว่างนักกีฬาประเภทบุคคลและประเภททีมที่เกิดขึ้นในช่วงการฝึกซ้อม ส่วนในช่วงการแข่งขัน นักกีฬาใช้กลวิธีที่ไม่แตกต่างกันในทางสถิติ

ศิรา ถัฏรวารัตน์ (2545: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความเครียด พฤติกรรมเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทย 2 สัปดาห์ก่อนการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14 การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียด พฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทย 2 สัปดาห์ก่อนการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14 ณ ประเทศเกาหลีใต้ จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม

ผลการศึกษาพบว่า

1. ระดับความเครียดของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทย โดยรวมอยู่ในระดับต่ำ
2. นักกีฬาใช้พฤติกรรมเผชิญความเครียดทั้งแบบมุ่งแก้ปัญหาและแบบมุ่งลดอารมณ์

โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข (2546: บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องความเครียดของคนไทย การศึกษาระดับชาติ ปี 2546 การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับความเครียดของประชาชนไทย ปัจจัยที่ก่อให้เกิดความเครียด และพฤติกรรมการเผชิญความเครียดของประชาชนไทย เป็นการวิจัยเชิงพรรณนาแบบภาคตัดขวางในช่วงเวลาหนึ่ง ประชาชนที่ศึกษามีอายุระหว่าง 15-59 ปี จำนวน 11,700 คน รวบรวมข้อมูลได้ทั้งหมด 10,660 คน คิดเป็นร้อยละ 91.1 ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบ

Stratified three – stage cluster sampling ใน 4 ภาค ส่วนกรุงเทพมหานครใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบ Stratified two – stage cluster sampling เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง 2) แบบสอบถามความเครียด และแบบวัดความเครียด วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา แจกแจงด้วย ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย วิเคราะห์ความสัมพันธ์ด้วยค่าไค-สแควร์

ผลการศึกษาพบว่า

1. ประชาชนส่วนใหญ่มีความเครียดอยู่ในระดับน้อย (58.7%: 95% CI = 57.77 – 59.63)

ปัญหาสาเหตุที่ทำให้เครียด 5 อันดับแรกคือ ปัญหาเศรษฐกิจการเงิน 94.4% ปัญหาครอบครัว 34.2% เรื่องงาน 30.0% เรื่องแฟนคู่รัก 13.3% และปัญหาเพื่อนร่วมงาน เพื่อนร่วมเรียน เพื่อน 10.5% มุมมองต่อปัญหาที่ทำให้เครียดส่วนใหญ่เห็นว่าไม่มีทางออก 90.0% วิธีการจัดการกับความเครียด 5 อันดับแรก คือ ยอมรับในสิ่งที่เกิดขึ้น 91.3% หางานอดิเรกทำ 89.1% พูดระบายกับผู้อื่น 77.4% ทำบุญตักบาตร ทำบุญทางศาสนา 65.5% และออกกำลังกาย 60.1% บุคคลที่สามารถขอความช่วยเหลือได้เมื่อเกิดความเครียด 5

อันดับแรก คือ ตนเอง 77.7% บุคคลในครอบครัว 61.3% คู่สมรส คู่รัก 46.3% เพื่อน 44.4% และผู้ใหญ่ที่เคารพนับถือ 38.9% แหล่งที่สามารถช่วยเหลือได้เมื่อเกิดความเครียด คือ สถานีโทรทัศน์ 74.9% สถานีวิทยุ 41.0% และหนังสือพิมพ์ 24.6% เคยใช้บริการคลายเครียด 0.9% รู้จักและใช้บริการให้คำปรึกษาทางโทรศัพท์ 0.9% และเคยได้รับคู่มือ สื่อคลายเครียด 10.0%

2. ปัจจัยส่วนบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ เพศ อายุ ศาสนา สถานภาพสมรส ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ สถานภาพทางการเงิน จำนวนห้องพักในบ้าน การมีที่ดินเป็นของตนเอง เคยผ่าตัดหรือได้รับการบาดเจ็บที่ศีรษะ การเจ็บป่วยจนต้องไปพบแพทย์ ความกังวลกับความเจ็บป่วย

3. ปัจจัยด้านครอบครัวที่มีความสัมพันธ์กับความเครียดอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ จำนวนสมาชิกในครอบครัว ความสัมพันธ์ในครอบครัว ความสัมพันธ์ที่มีต่อพ่อแม่ สามีภรรยา การมีญาติป่วยด้วยโรคทางจิตเวช และความสัมพันธ์กับญาติที่ป่วยด้วยโรคทางจิตเวช

ผลการศึกษาสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการดำเนินงานดูแลสุขภาพจิตของประชาชน เพื่อป้องกัน และแก้ไขปัญหความเครียด โดยเน้นการป้องกัน และแก้ไขทั้งต่อประชาชน ครอบครัว และสังคม

ปกาศิต อนุกุล (2546: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาของโค้ชกับนักกีฬาปี พ.ศ. 2545 – 2546 การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่โค้ชของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่นำไปปฏิบัติกับนักกีฬา เทคนิคจิตวิทยาที่โค้ชต้องการเรียนรู้ และเทคนิคจิตวิทยาในอุดมคติที่ต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬาในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน กลุ่มประชากรเป็นโค้ชของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ปีการศึกษา พ.ศ. 2545 – 2546 จำนวน 24 คน รวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่า เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่โค้ชนำไปปฏิบัติกับนักกีฬาในระดับมาก คือ เทคนิคเสริมพฤติกรรมอีกเหนือ เทคนิคการควบคุมอารมณ์ และเทคนิคการตั้งเป้าหมาย เทคนิคจิตวิทยาการกีฬาที่โค้ชของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ต้องการเรียนรู้และ ต้องการนำไปปฏิบัติกับนักกีฬา คือ เทคนิคความสามารถในการโค้ช เทคนิคเสริมพฤติกรรมอีกเหนือและเทคนิคการควบคุมอารมณ์ตามลำดับ

มนิรัตน์ กะชา (2546: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องทักษะทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬา วอลเลย์บอลหญิง จังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาด้านความเครียด ด้านสมาธิ ด้านความเชื่อมั่น ด้านการเตรียมจิตใจ ด้านแรงจูงใจ และด้านทีมของนักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 จำนวน 12 คนเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา เป็นแบบสอบถามการประเมินทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาผลการศึกษาพบว่า ระดับทักษะจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาวอลเลย์บอลหญิงจังหวัดเชียงใหม่ที่เข้าร่วมแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 ด้านความเครียด ด้านสมาธิ

ด้านความเชื่อมั่นด้านแรงจูงใจ และด้านเตรียมจิตใจอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนทักษะทางจิตวิทยาการกีฬาที่มียู่ในระดับมาก

วรวิทย์ คำด้วง (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความสามารถของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 30 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬามวยสากลสมัครเล่น ทีมมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ จำนวน 5 คน ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 30 ณ มหาวิทยาลัยศรีปทุม เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลครั้งนี้คือแบบสอบถามเกี่ยวกับความเครียดของนักกีฬา และแบบสังเกตความสามารถในการแข่งขันมวยสากลสมัครเล่น

ผลการศึกษาพบว่าระดับความเครียดเฉลี่ยของนักกีฬาในการแข่งขันอยู่ในระดับปานกลางแต่ระดับความสามารถเฉลี่ยของนักกีฬาในการแข่งขันอยู่ในระดับดี ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดกับความสามารถในการแข่งขันมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลางในทางผกผัน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เท่ากับ -0.41

แสงเดือน โอทาน (2546: บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทยระหว่างการฝึกซ้อมและการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาทีมชาติที่เข้าร่วมการแข่งขันซีเกมส์ ในปี พ.ศ. 2544 จำนวน 100 คน เป็นชายจำนวน 57 คน และหญิงจำนวน 43 คน สุ่มมาจากกีฬาที่แตกต่างกันจำนวน 20 ชนิดกีฬา นักกีฬาได้รับการสัมภาษณ์เกี่ยวกับกลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของตนเองตามแนวทางของ ปาร์ก (2000) แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปจัดกลุ่มเทคนิคที่ใช้ในการจัดการความเครียด 7 กลุ่ม คือ กลุ่มเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา กลุ่มการผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ กลุ่มการสนับสนุนทางสังคม กลุ่มยุทธวิธีการฝึกแทกติกเทคนิค กลุ่มกิจกรรมนันทนาการ กลุ่มที่ใช้ความเชื่อหรือวิธีทางศาสนา และกลุ่มการใช้สารอื่นๆ โดยใช้การแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ และไค-สแควร์ ในการวิเคราะห์ข้อมูลและทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่านักกีฬาทีมชาติไทยใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดทั้ง 7 ประการ คล้ายกับการวิจัยที่พบในต่างประเทศ โดยการผ่อนคลายทางร่างกายและทางจิตใจเป็นเทคนิคที่ถูกนำมาใช้มากที่สุด ตามด้วยเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา การสนับสนุนทางสังคม ยุทธวิธีการฝึกแทกติกเทคนิค กิจกรรมนันทนาการ ความเชื่อหรือวิธีการทางศาสนา และการใช้สารอื่นๆ ตามลำดับ จากการเปรียบเทียบพบว่า การใช้กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดในระหว่างการฝึกซ้อม และในระหว่างการแข่งขัน ไม่แตกต่างกัน ($P < .05$) ไม่ว่าจะเป็นระหว่างเพศหรือประเภทของกีฬา

รัตนพร กองพลพรหม (2547: 55) ทำการวิจัยเชิงทดลอง เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการฝึกสร้างจินตภาพของนักกีฬายิมนาสติกที่มีต่อความสามารถของนักกีฬาในการปฏิบัติในฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักกีฬายิมนาสติก ในศูนย์ฝึกกีฬายิมนาสติกของ

วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ สุ่มแบบเฉพาะเจาะจง โดยพิจารณาจากทักษะพื้นฐานทางยิมนาสติก โดยผู้ตัดสินจากสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย จำนวน 3 ท่าน จัดกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 12 คน ฝึกตามโปรแกรมฝึกอานาปานสติและการฝึกสร้างจินตภาพที่มีผลต่อความสามารถของ นักกีฬาในการปฏิบัติฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 2 ครั้ง คือก่อนการทดลอง 5 วัน และฝึกใน ระยะเวลาทดลอง 8 สัปดาห์

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการทดลองโดยการหาค่าเฉลี่ยความสามารถของนักกีฬาในการปฏิบัติทักษะยิมนาสติก 4 ทักษะในฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์คือทักษะราวคอฟ ทักษะหกสูง ทักษะสปริงมือ และทักษะพลิกแพลง 3 ครั้ง ก่อนการทดลอง ระหว่างการทดลอง และหลังการทดลอง พบว่าทั้ง 4 ทักษะมีการพัฒนาด้านทักษะ ยิมนาสติก 4 ทักษะ ดีขึ้น

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถของนักกีฬายิมนาสติก ชาย หญิง พบว่าการ ปฏิบัติทักษะยิมนาสติกในฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ทั้ง 4 ทักษะ เกิดการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นไม่แตกต่างกันทั้ง นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิง

3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความสามารถของนักกีฬายิมนาสติก ชาย หญิง แบ่งตามช่วง อายุ ในการปฏิบัติทักษะยิมนาสติกในฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ พบว่า ความสามารถในการปฏิบัติทักษะยิมนาสติกใน 3 ช่วงอายุเกิดการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นทุกช่วงอายุไม่แตกต่างกัน

รัตนศักดิ์ สันติธาดากุล (2547: บทคัดย่อ) ศึกษาเรื่องความเครียดในนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ การศึกษาครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาภาวะความเครียดและปัจจัยที่เป็นสาเหตุความเครียด ของนักกีฬาฟุตบอล กลุ่มประชากรที่เป็นนักกีฬาฟุตบอลที่ขึ้นทะเบียนเป็นสมาชิกสังกัดสโมสรฟุตบอล ซึ่งเป็นสมาชิกของสมาคมฟุตบอลแห่งประเทศไทย จำนวน 10 สโมสรรวมนักกีฬาฟุตบอล จำนวน 203 คน เก็บข้อมูลโดยให้นักกีฬาตอบแบบสอบถามในระหว่างเดือนพฤศจิกายน พ.ศ. 2545 ถึง มกราคม พ.ศ. 2546 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการทดสอบไคสแควร์ ผลการศึกษาพบว่า นักกีฬาฟุตบอลส่วนใหญ่มีภาวะความเครียดเล็กน้อยมากที่สุดร้อยละ 53.7 ไม่มีปัจจัยส่วนบุคคลตัวแปรใดมีภาวะ ความเครียดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีปัจจัยที่เป็นสาเหตุความเครียดพบว่าอยู่ใน ระดับปานกลาง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสภาพการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ด้านบทบาทหน้าที่ และด้าน ความสำเร็จและโอกาสพัฒนาความก้าวหน้าในอาชีพ ปัจจัยที่เป็นสาเหตุความเครียดพบว่า อยู่ในระดับ น้อย 5 ด้าน ได้แก่ ด้านสาเหตุจากบุคคลอื่น และสัมพันธภาพ ด้านโครงสร้าง และบรรยากาศของสโมสร ด้านความพร้อมทางสมรรถภาพร่างกายและจิตใจ ด้านความคาดหวังผลจากสถานการณ์ความกดดัน จากการแข่งขัน และด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ ส่วนสาเหตุความเครียดที่มีความสัมพันธ์กับ ภาวะความเครียดทั่วไปอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มี 2 สาเหตุ ได้แก่ ด้านความคาดหวังจากผล การแข่งขัน สถานการณ์ความกดดันจากการแข่งขัน และด้านความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองต่ำ จากการวิจัย

ในครั้งนี้มีข้อเสนอแนะว่า การช่วยเหลือนักฟุตบอลที่มีภาวะความเครียดสามารถเริ่มที่ตัวนักกีฬาฟุตบอลเอง โดยการฝึกทักษะทางจิตวิทยา เช่น การฝึกผ่อนคลายความเครียด การจัดกิจกรรมสร้างความรู้สึกมีคุณค่าในตนเอง และพัฒนาความรู้ทางจิตวิทยาแก่ผู้ที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนส่งเสริมให้มีบุคลากรวิชาชีพด้านสุขภาพจิต เช่น จิตแพทย์นักจิตวิทยา เป็นส่วนหนึ่งของทีม เพื่อให้กีฬาฟุตบอลเข้าสู่การเป็นกีฬาอาชีพได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยใช้แบบสอบถาม CSAI – 2R ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 เพื่อศึกษาความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 โดยใช้แบบสอบถาม CSAI – 2R กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32 จำนวน 400 คน นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t - test) วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – way ANOVA) และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกาย นักกีฬาชายและนักกีฬาหญิงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกัน
2. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ด้านความวิตกกังวลทางกายนักกีฬาประเภทบุคคล และนักกีฬาประเภททีม มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกัน
3. ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ของนักกีฬาระดับต้น นักกีฬาระดับกลาง และนักกีฬาระดับสูง ด้านความวิตกกังวลทางกาย นักกีฬาระดับต้น และนักกีฬาระดับสูงมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านวิตกกังวลทางจิต และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่มีความแตกต่างกัน
4. ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลทางกาย กับความวิตกกังวลทางจิตของนักกีฬา มีความสัมพันธ์ทางบวก เท่ากับ 0.601 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ความวิตกกังวลทางกาย กับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบ เท่ากับ - 0.162 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความวิตกกังวลทางจิต กับความเชื่อมั่นในตนเอง มีความสัมพันธ์ทางลบ เท่ากับ - 0.245 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิญญา ภาคสุโพธิ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความวิตกกังวลและวิธีการจัดการความเครียดของนักยกน้ำหนักหญิงในระดับเยาวชน เยาวชนทีมชาติไทยและนักกีฬาโอลิมปิก 2004 โดยศึกษาในนักยกน้ำหนักหญิงในระดับเยาวชน เยาวชนทีมชาติไทยและนักกีฬาโอลิมปิก จำนวน 21 คน

เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามวัดความวิตกกังวลโดยตรงกับนักกีฬา ได้แก่ แบบสอบถามความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย และแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์

ผลการศึกษาพบว่านักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม มีระดับความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัยอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ นักกีฬาโอลิมปิกและเยาวชนมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับปานกลางค่อนข้างต่ำและนักกีฬายูวชนอยู่ในระดับปานกลาง ในช่วงก่อนการแข่งขัน นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม ใช้วิธีจัดการความเครียดโดยการฟังเพลง ดูโทรทัศน์และร้องเพลง ในช่วงขณะแข่งขัน นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม ใช้วิธีทำสมาธิ ทบถอนท่าที่จะยก และควบคุมการหายใจ นอกจากนี้ในเวลาปกติ นักกีฬาทั้ง 3 กลุ่ม ยังนิยมใช้วิธีการจัดการความเครียดด้วยการจินตภาพ การปรับลมหายใจ ทำสมาธิ และการพูดในสิ่งที่ดี

คำรัส ดาราศักดิ์ (2549: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสาเหตุและกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยแนวทางการศึกษาเชิงคุณภาพ การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสาเหตุของความเครียดและกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย ผู้ให้ข้อมูลหลักได้แก่ นักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยที่อยู่ในระดับต้นของประเทศ ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจงตามคุณลักษณะที่กำหนด เก็บข้อมูลโดยการสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบเจาะลึก และการบันทึกภาคสนาม ในช่วงการแข่งขัน 3 รายการ คือ เทนนิสเยาวชนภายในประเทศไทย เทนนิสเยาวชนในประเทศมาเลเซีย และเทนนิสอาชีพในประเทศไทย ใน 3 ช่วงเวลา คือ ก่อนการแข่งขัน ในขณะแข่งขัน และภายหลังการแข่งขัน นำข้อมูลมาวิเคราะห์ตามหลักการสร้างข้อสรุปแบบอุปนัย

ผลการศึกษาพบว่าสาเหตุความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย ได้แก่ การคาดหวังของพ่อแม่และผู้ให้การสนับสนุน การประเมินคู่แข่ง สัมรรถภาพทางกายและการบาดเจ็บ ความสำคัญของแมตช์หรือการแข่งขัน การเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง ความสัมพันธ์ทางลบกับผู้มี ความสำคัญต่อนักกีฬา ลักษณะเฉพาะในกีฬาเทนนิส ค่าใช้จ่ายทางการกีฬา และการบริหารจัดการที่ไม่ดี

กลยุทธ์ที่นักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยใช้ในการจัดการกับความเครียด ได้แก่ การปฏิบัติตามกิจวัตรอย่างเข้มงวด การนวดและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ กิจกรรมงานอดิเรก การฝึกหนัก การทำสมาธิ การกำหนดลมหายใจและการจินตภาพ กิจกรรมทางไสยศาสตร์ การสร้างอารมณ์ขัน การวางแผนและการจัดการที่ดี การสนับสนุนทางสังคม การมุ่งไปที่งานในมือ การเปลี่ยนจังหวะและแผนการเล่น การระบายอารมณ์ การใช้เทกติกกับคู่แข่ง การเพิกเฉย และการเล่นให้ได้ตามมาตรฐานของตนเอง

ชำนาญ ผึ้งผาย. (2550: บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเชิงทดลองเพื่อศึกษาผลของการนวดแผนไทยประยุกต์ต่อการผ่อนคลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาฟุตบอลชายที่เก็บตัวฝึกซ้อมที่ศูนย์ฝึกกีฬาแห่งชาติ หนองจอก จำนวน 87 คน มีอายุเฉลี่ย 17.21 ปี มีน้ำหนักเฉลี่ย 60.46 กิโลกรัม และมีส่วนสูงเฉลี่ย 168.62 เซนติเมตร ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบกระจายต่อเนื่อง (Snowball Sampling) ที่สมัครใจมารับบริการนวดแผน

ไทยประยุกต์ตามโปรแกรมการนวดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ โปรแกรมการนวดแผนไทยประยุกต์ แบบประเมินการรับรู้ความรุนแรงของความปวดด้วยสายตา (Visual Analogue Scale) แบบบันทึกประวัติของนักกีฬา และตรวจวินิจัย นำมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่าที (Paired Samples t-test) ผลการวิจัยพบว่า ระดับของความเมื่อยล้า และอัตราชีพจรหลังการนวดลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

นิพวรรณ ใจทะนง (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความเครียดและเทคนิคการจัดการความเครียดของทีมเรือพายประเภทคยัค – แคนูทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ ครั้งที่ 24 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเรือพายประเภทคยัค-แคนูทีมชาติไทย จำนวน 19 คน ที่เข้าค่ายเก็บตัวที่จังหวัดเชียงใหม่เป็นเวลา 3 เดือน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถาม

ผลการศึกษาพบว่าระดับความเครียดโดยรวมของนักกีฬาเรือพายประเภทคยัค แคนูทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ก่อนเข้าค่ายเก็บตัวมีความเครียดอยู่ในระดับปานกลางและหลังเข้าค่ายเก็บตัวมีความเครียดอยู่ในระดับต่ำ พฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดโดยรวมของนักกีฬาเรือพายประเภทคยัค แคนูทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ก่อนเข้าค่ายเก็บตัวพบว่านักกีฬาส่วนใหญ่มีภาวะพฤติกรรมการเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดในระดับปานกลาง และหลังเข้าค่ายเก็บตัวอยู่ในระดับต่ำ

เปรม วาบทันฑิตกุล (2552: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษารูปแบบการจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ที่ได้รับเหรียญรางวัลในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทยและเพื่อศึกษาปัจจัยส่วนบุคคลกับการจัดการความเครียดของนักกีฬาและการสนับสนุนการจัดการความเครียดในส่วนของมหาวิทยาลัย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามและแนวคำถามสำหรับการสนทนากลุ่มนำข้อมูลเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพมาวิเคราะห์ตามแนวทางนั้น ผลการวิจัยสรุปได้ว่านักกีฬาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง อายุเฉลี่ย 21 – 23 ปี เป็นนักกีฬาวัยรุ่น มีประสบการณ์การเล่นกีฬา 5 ปีขึ้นไป มีประสบการณ์การแข่งขันระดับประเทศ ฟุตบอล 5 – 6 วันต่อสัปดาห์ และฟุตซอล 2 – 3 ชั่วโมงในตอนเย็น มีความคาดหวังในการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันอยู่ในระดับมาก ลักษณะและระดับความเครียดอยู่ในระดับน้อย ความเครียดส่วนใหญ่คือ อาการอ่อนเพลียและเหนื่อยล้า หัวใจเต้นแรง ใจสั่น รูปแบบและแนวทางในการจัดการความเครียดที่ใช้มากที่สุดคือ การผ่อนคลายทางร่างกายและจิตใจ ไม่พบความสัมพันธ์สำหรับปัจจัยส่วนบุคคลทั้ง 5 ด้าน คือ เพศ ระยะเวลาในการเล่นกีฬา ลักษณะกีฬา และการเป็นตัวแทนทีมชาติหรือเยาวชนทีมชาติ กับการจัดการความเครียดทั้งเชิงลบและเชิงบวก การจัดการความเครียดของมหาวิทยาลัยโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง นักกีฬาต้องการการสนับสนุนทางการแพทย์อย่างครบวงจรใกล้และสะดวกแก่นักกีฬา ช่วยเหลือ

นักกีฬาที่ประสบปัญหาทางการศึกษา และมีนักจิตวิทยาหรือผู้มีอำนาจในการตัดสินใจในการแก้ปัญหาที่ส่งผลต่อความเครียดของนักกีฬาได้

ภาณุวัฒน์ วชิรธานี (2553: 66) ได้ศึกษาการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของนักกีฬาเซปักตะกร้อ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักเซปักตะกร้อใช้ระหว่างฝึกซ้อมและแข่งขัน กลุ่มตัวอย่าง คือนักเซปักตะกร้อไทย เพศชาย จำนวน 12 คน อายุระหว่าง 24 – 35 ปี ซึ่งเข้าแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ปี 2552 ทำการวิจัยเชิงคุณภาพโดยใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม สัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล และตรวจสอบด้วยวิธีสามเส้า

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล สรุปได้ 2 เรื่อง คือ

1. เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาที่นักกีฬาเซปักตะกร้อใช้ในระดับมาก คือ การพูดกับตนเอง การรวบรวมสมาธิ และการกำหนดและควบคุมลมหายใจ เทคนิคที่ใช้ในระดับปานกลาง คือ การจินตภาพ การกำหนดเป้าหมาย การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ และเทคนิคที่ใช้ในระดับที่น้อยหรือไม่ได้ใช้เลย คือ ไบโอฟีดแบ็ค และการสะกดจิต

2. ปัญหาในการนำเทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาไปใช้ คือ การขาดความชำนาญ และการขาดนักจิตวิทยาการกีฬา

สุพัชรินทร์ ปานอุทัย (2553: 29 - 30) ได้ศึกษาความเข้มและทิศทางของความวิตกกังวลของนักกีฬาก่อนการแข่งขัน การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาและหาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลในลักษณะของความเข้มและทิศทางช่วงก่อนการแข่งขันกีฬาของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสถาบันการพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 30 ณ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชัยภูมิ จำนวน 243 คน เป็นเพศชาย 181 คน เพศหญิง 62 คน มีอายุเฉลี่ย 20.78 ปี โดยให้นักกีฬาดอบแบบสอบถามความวิตกกังวลตามสถานการณ์ประยุกต์ ฉบับปรับปรุง ช่วงก่อนการแข่งขัน 1 ชั่วโมง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยวิธีการของเพียร์สัน โพรดักโมเมนต์ และวิเคราะห์ความเที่ยงตรงเชิงสอดคล้องภายในของแบบสอบถามโดยใช้วิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาช โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่ามีค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันกีฬาในลักษณะของความเข้มและทิศทาง คือ ความวิตกกังวลทางจิตใจเท่ากับ 22.63 ± 3.84 และ 3.03 ± 8.20 ($r = -0.46$; $p < .01$) และด้านความวิตกกังวลทางร่างกายเท่ากับ 22.37 ± 3.20 และ 2.43 ± 7.80 ($r = -0.17$; $p < .05$) มีค่าความเที่ยงตรงเชิงสอดคล้องภายในของแบบสอบถามด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ และความวิตกกังวลทางร่างกายเท่ากับ .87 และ .97 ตามลำดับ จากข้อมูลที่มีการประเมินความวิตกกังวลทั้งด้านความเข้มและทิศทางจะสามารถทำให้เกิดความเข้าใจลักษณะของความวิตกกังวลที่ส่งผลดีและส่งผลไม่ดีต่อความสามารถทางการกีฬาได้

วิจัยในต่างประเทศ

เค สแกนแลนด์; ราวิซซาด์ และ แอล สไตน์ (K. Scanlan, Ravizza; & L. Stein. 1991: 103) ได้ศึกษาเชิงลึกของนักกีฬาสเกตน้ำแข็งชั้นยอดถึงสาเหตุของความเครียด โดยการสำรวจสาเหตุของความเครียดในนักกีฬาสเกตน้ำแข็ง จำนวน 26 คน ทำการสำรวจก่อนการแข่งขันชิงชนะเลิศระดับชาติ โดยการสัมภาษณ์ ซึ่งประกอบด้วย คำถามปลายเปิดและคำถามตาม มีเงื่อนไขของการศึกษาเชิงลึกถึงสาเหตุของความเครียด คือการวิเคราะห์ความพอใจและความไม่พอใจ พบว่าหัวข้อที่นักกีฬาพิจารณาว่ามีความสำคัญ 5 หัวข้อ คือ ข้อมูลทางลบด้านการแข่งขัน ความสัมพันธ์ด้านลบอื่นๆ ที่มีนัยสำคัญ อุปสรรคด้านการสูญเสียในการแสดงสเกตน้ำแข็ง การต่อสู้กับบุคคลอื่น และประสบการณ์การบาดเจ็บ พบว่า ก) ประสบการณ์ความเครียดของนักกีฬาชั้นยอดคือมีการแข่งขันกับการ ไม่มีการแข่งขัน ข) สาเหตุของความเครียดเกิดจากความแตกต่างของแต่ละบุคคล ค) นักกีฬาชั้นยอดมีความเครียดต่อการแข่งขันคล้ายคลึงกับนักกีฬาเยาวชน

เจมส์ โอ ดาวิส (James O Davis: 1991: 175) ศึกษาถึงการบาดเจ็บทางการกีฬาและการจัดการกับความเครียด การศึกษาต่างๆ รายงานถึงปัจจัยทางจิตวิทยาโดยเฉพาะความเครียดมีความสัมพันธ์ถึงการบาดเจ็บทางการกีฬา ในขณะที่มีเทคนิคการจัดการกับความเครียดที่เกิดขึ้นมาใหม่บ่อยๆ เพื่อส่งเสริมการแสดงความสามารถทางการกีฬา จากงานวิจัยไม่มีข้อมูลประกอบถึงผลกระทบที่เกี่ยวข้องถึงระดับการบาดเจ็บ จากบทความ 2 บทความ ของโปรแกรมทางจิตวิทยาการกีฬา สืบสวนถึงข้อมูลการบาดเจ็บของนักกีฬา ก่อนการแข่งขัน ระหว่างการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน ของ 2 มหาวิทยาลัย ทีมกีฬามีการฝึกการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Progressive Relaxation) ระหว่างทีมกีฬาที่ทำการฝึกตามกิจกรรม สรุปว่า นักกีฬาวัยน้ำบาดเจ็บลดลง 52% และนักกีฬาฟุตบอลบาดเจ็บลดลง 33% สามารถอธิบายผลของกระบวนการที่ได้จากข้อมูลการบาดเจ็บของนักจิตวิทยาการกีฬา เมื่อถามถึงธรรมชาติของความเครียดและการบาดเจ็บที่สัมพันธ์กับอาการแทรกซ้อน

กูลด์; แจ็กสัน และ ฟิชส์ (Gould; Jackson; & Finch. 1993: 134) ได้ศึกษาถึงสาเหตุความเครียดของนักกีฬาสเกตน้ำแข็งที่ชนะเลิศการแข่งขันนานาชาติ งานวิจัยมีการตรวจสอบถึงความเครียดและสาเหตุของประสบการณ์ความเครียดของนักกีฬาสเกตน้ำแข็งที่ชนะเลิศการแข่งขันระดับนานาชาติ จำนวน 17 คน ที่มีชื่อเสียงระหว่าง ค.ศ. 1985 และ ค.ศ. 1990 โดยสัมภาษณ์ถึงประสบการณ์ของนักกีฬาที่ชนะเลิศ และคำถามมีความเฉพาะเจาะจงถึงสาเหตุของความเครียด ใช้กระบวนการเชิงคุณภาพในการวิเคราะห์บทสัมภาษณ์ พบว่า นักกีฬาสเกตน้ำแข็ง 71% มีความเครียดก่อนการแข่งขัน และหลังการแข่งขัน สาเหตุความเครียดที่พบได้แก่ ประเด็นความสัมพันธ์ ความคาดหวังและความกดดันในการแสดง อุปสรรคทางด้านจิตวิทยาของการเล่นสเกตน้ำแข็ง อุปสรรคทางด้านสรีรวิทยาของการเล่นสเกตน้ำแข็ง อุปสรรคของสิ่งแวดล้อมของการเล่นสเกตน้ำแข็ง ทิศทางการดำเนินชีวิต และการแสดงท่าบังคับ นี่คือข้อสรุปเมื่อเปรียบเทียบสาเหตุของความเครียดของนักสเกตน้ำแข็ง

เคอร์ และ ลีทท์ (Kerr & Leith, 1993: 221) ศึกษาการจัดการความเครียดและความสามารถของนักกีฬา งานวิจัยได้ตรวจสอบผลของโปรแกรมการจัดการความเครียดที่มีต่อการแสดงความสามารถ การฝึกทางจิตใจ ทักษะความสนใจ และความวิตกกังวลในการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างเป็นชายและหญิง จำนวน 24 คน ซึ่งเป็นนักกีฬายิมนาสติกทีมชาติ แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ที่ผ่านการฝึกทักษะมาแล้ว 8 เดือน ทั้ง 2 กลุ่ม มีทักษะความสนใจ มีความวิตกกังวลในการแข่งขัน และมีการฝึกจิตใจ มีการแสดงความสามารถเป็นที่ยอมรับ กลุ่มทดลองยอมรับโปรแกรมการจัดการกับความเครียด นำกลุ่มทดลองมาเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม พบว่า กลุ่มทดลองมีการแสดงความสามารถ การฝึกจิตใจ และทักษะความสนใจดีกว่ากลุ่มควบคุม แต่ความวิตกกังวลในการแข่งขันกลุ่มควบคุมมีสูงกว่ากลุ่มทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เพราะว่าการจัดการความเครียดส่งเสริมไม่ทำให้เกิดความวิตกกังวล โดยเฉพาะทำให้นักกีฬามีการแสดงความสามารถอย่างมีประสิทธิภาพ

เคลลี่; แอครอนด์ และริชเตอร์เทรอร์ด (Kelley, Eklund; & Ritter-Taylor, 1999: 113) ได้ศึกษาความเครียดและการหมดไฟระหว่างการไต่เทคนิสมหาวิทยาลัย มีจุดมุ่งหมายในการศึกษาความเครียดและการหมดไฟระหว่างการไต่เทคนิสมหาวิทยาลัย ตัวเลือก 3 รูปแบบ ความสัมพันธ์ของสื่อกลางที่ทำให้เกิดความเครียดระหว่างความไม่คงที่ของบุคคล / เหตุการณ์ (ความกล้าหาญ การไต่ ระดับการแข่งขัน เพศ ความวิตกกังวลอันเป็นลักษณะนิสัย ความรู้ขั้นพื้นฐาน ลักษณะผู้นำ) การหมดไฟของผู้ชาย (163 คน) และผู้หญิง (98 คน) หัวหน้าไต่เทคนิสมหาวิทยาลัย การศึกษาเบื้องต้นแสดงให้เห็นว่าความรู้สึกรบกวนจากระดับการหมดไฟมีความคล้ายคลึงกับการศึกษาในนักกีฬาอาชีพ จากเพศและระดับการแข่งขัน (2 X 2) จากการศึกษาผลกระทบหลักจากเพศมีความไม่คงที่ แต่ระดับการแข่งขันมีความคงที่ของข้อมูล ในผู้หญิงมีแนวโน้มสูงกว่าผู้ชายที่มีความเครียดที่เกิดจากการรูปแบบการไต่ จากโครงสร้างรูปแบบที่เหมือนกันพบว่าสื่อกลางความเครียดที่มีผลกระทบโดยตรงของความไม่คงที่ของบุคลิกภาพ/การจัดลำดับไม่ทำให้เกิดการหมดไฟ จากความสัมพันธ์ของข้อมูลที่เพียงพอและรูปแบบการเลือกอื่นๆ

เอ็นทูเมนิส และบิดเดิล (Ntoumainis; & Biddle, 2000: 360) ศึกษาความสัมพันธ์ของความเข้มข้นและมิติของความวิตกกังวลจากการแข่งขันจากกลยุทธ์การจัดการความวิตกกังวลนั้น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงการทดสอบกลยุทธ์การจัดการทางการกีฬาที่มีความสัมพันธ์ถึงการเปลี่ยนแปลงระดับความเข้มข้นของความวิตกกังวล แม้การแปลผลจะเริ่มที่ระดับความสะดวกสบายหรือการทำให้เกิดความอ่อนเพลียจากการแสดงความสามารถ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัย ที่ถูกถามถึงสถานการณ์ที่ก่อให้เกิดความเครียดทางการกีฬา กลยุทธ์การจัดการความเครียด ความเข้มข้นและมิติของอาการที่เกิดจากความวิตกกังวล สรุปว่าความสัมพันธ์ในการรับรู้ที่ก่อให้เกิดความวิตกกังวลทางจิตใจที่มีต่อการใช้การจัดการที่มุ่งเน้นที่ปัญหา ความเข้มข้นของความวิตกกังวลทางจิตใจที่มีระดับที่สูงมีความสัมพันธ์กับการจัดการที่มุ่งเน้นต่ออารมณ์ และไม่มีการจัดการความเครียด จากความสัมพันธ์

ด้านความวิตกกังวลทางร่างกายมีนัยสำคัญของบทบาทระหว่างความเข้มข้นและมิติของขอบเขตที่คล้ายคลึงกัน ความเข้มข้นของความวิตกกังวลที่มีระดับที่สูงมีความสัมพันธ์ถึงกลยุทธ์การจัดการความเครียดที่แตกต่างกัน การพึ่งพาอาศัยการรับรู้ความวิตกกังวลทางร่างกายที่เกิดจากความสะดวกสบายหรือการทำให้เกิดความอ่อนเพลีย สรุปว่านักกีฬาที่มีความรู้ทางบวกถึงระดับความวิตกกังวลสามารถใช้กลยุทธ์การจัดการความเครียดที่มีประสิทธิภาพ ข้อเสนอแนะคือทำให้เกิดการส่งเสริมความสัมพันธ์ระหว่างการจัดการความเครียดและความวิตกกังวล

แฮนต์ทอล และ คอนนาสทอล (Hanton; & Connaughton. 2002: 87) ศึกษาการควบคุมการรับรู้ และความสัมพันธ์ของความเชื่อมั่นของตนเองและการแสดงความสามารถ มีจุดมุ่งหมายในการวิจัยเพื่ออธิบายข้อดีของการแสดงความสามารถที่มีความสัมพันธ์กันระหว่างอาการที่เกิดจากความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง และการแสดงความสามารถ ใช้การสัมภาษณ์เพื่อตัดสินกิริยาอาการที่แสดงออกมาของนักกีฬา และอธิบายผลกระทบของมิติที่ตามมาของการแสดงความสามารถของนักกีฬาวัยน้ำขึ้นยอก จำนวน 6 คน และนักกีฬาวัยน้ำฝีมือน้อยลงมา จำนวน 6 คน มีสาเหตุเครือข่ายความสัมพันธ์เพื่อควบคุมการรับรู้ที่เป็นปัจจัยกลางของมิติในการอธิบายความวิตกกังวล และประสบการณ์ อาการต่างๆ ไม่ได้มาจากความวิตกกังวลเพียงอย่างเดียว มีอาการที่รับรู้ได้ภายใต้การควบคุมเพื่ออธิบายถึงปัจจัยที่ตามมาของการแสดงความสามารถ อย่างไรก็ตามอาการดังกล่าวไม่ได้อยู่ภายใต้การควบคุมของใคร่ความสามารถ การเพิ่มขึ้นหรือลดลงของความเชื่อมั่นในตนเองเกิดจากการรับรู้การปรับปรุงหรือเกิดจากความสามารถที่ลดลง สรุปได้ว่าจิตใจและร่างกายแสดงให้เห็นถึงข้อมูลด้านกระบวนการของกลยุทธ์ที่นำมาใช้ และความสัมพันธ์ของกรณีกับการแสดงความสามารถ

เฟลเชอร์ และ แฮนต์ทอล (Fletcher; & Hanton. 2003: 175) ได้ศึกษาต้นเหตุขององค์ประกอบของความเครียดในการแสดงความสามารถของนักกีฬาชั้นยอด มีการศึกษาต้นเหตุของความเครียดในนักกีฬาชั้นยอด ศึกษาในนักกีฬาระดับชาติ จำนวน 14 คน ผู้ชาย 7 คน ผู้หญิง 7 คน สัมภาษณ์นักกีฬาถึงความสนใจที่คาดว่าจะเป็ต้นเหตุขององค์ประกอบของความเครียด โดยใช้ทฤษฎีเฟรมเวิร์ก (Theoretical Framework) เป็นองค์ประกอบของความเครียดในกีฬา มี 4 หัวข้อหลัก คือ สิ่งแวดล้อม บุคคล ผู้นำ และทีม ประเด็นหลักของหัวข้อสิ่งแวดล้อม คือ การเงินการคลัง สิ่งแวดล้อมในการฝึกซ้อมที่พักอาศัย การเดินทาง และสิ่งแวดล้อมในการแข่งขัน ประเด็นหลักของหัวข้อบุคคล คือ อาหาร การบาดเจ็บ เป้าหมาย และการคาดหวัง ประเด็นหลักของหัวข้อผู้นำ คือ โค้ช และรูปแบบการโค้ช ประเด็นหลักของหัวข้อทีม คือ บรรยากาศของทีม เครือข่ายการสนับสนุน หน้าที่ และการสื่อสาร

โทมัส; เมย์คาร์ดและแฮนต์ทอล (Thomus, Maynard; & Hanton. 2004: 172) ทำการศึกษาลักษณะท่าทางของความวิตกกังวลในการแข่งขันและความเชื่อมั่นในตนเองที่มีต่อบทบาทของกระบวนการรับรู้ถึงความวิตกกังวลนั้น ศึกษาถึงความวิตกกังวลในการแข่งขันกีฬาและความเชื่อมั่นในตนเองในการสำรวจเกี่ยวกับความสะดวกสบาย การทำให้เกิดความอ่อนเพลีย และการผสมผสานทั้ง

สองตัวแปร โดยประยุกต์ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI - 2) (ความเข้มข้น มิติ และความถี่) (กลุ่ม X เวลาในการแข่งขัน) จากการติดตามผลการทดสอบพบว่าไม่เกิดปฏิกิริยาใดๆ แต่เกิดผลกระทบทั้งสองตัวแปร ความสะดวกสบายพบว่าความเชื่อมั่นในตนเองมีความเข้มข้นเพิ่มขึ้น อธิบายได้ว่าอาการทางร่างกายและจิตใจเกิดผลทางบวก ความถี่ของความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มขึ้นแต่ความถี่ของอาการทางจิตใจลดลงเกิดความอ่อนเพลียผ่านการรับรู้ของการแสดงความสามารถ เวลาในการแข่งขันมีผลกระทบที่แสดงให้เห็นว่าเกิดการตอบสนองต่ออาการทางร่างกายและจิตใจเพิ่มขึ้น และทำให้ความเชื่อมั่นในตนเองลดลงเมื่อใกล้ถึงช่วงเวลาของการแข่งขัน การรับรู้ถึงมิติของการตอบสนองทางร่างกายและจิตใจกลับมีค่าทางบวกน้อยเมื่อความถี่ของอาการทางบวกในการแข่งขันครั้งต่อไป สรุปว่าการออกแบบ เวลา และการให้ความสำคัญถูกรบกวนจากอาการนอกเหนือช่วงเวลานั้น

เกร็ก เมลานี และฮอลล์; เกร็ก (Gregg Melanie; & Hall; Craig. 2005: 97) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ของการใช้และความสามารถในการจินตภาพ ทำการศึกษากับนักกรีฑา จำนวน 90 คน เป็นชาย 53 คน และหญิง 47 คน ทำแบบสอบถาม 2 แบบ คือการจินตภาพในกีฬาเพื่อประเมินความคิดและแรงจูงใจในการใช้การจินตภาพทางการกีฬา และแบบสอบถามเพื่อประเมินความสามารถในการจินตภาพที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวทางกายและความชัดเจนในการจินตภาพ พบว่า นักกีฬากีฬาใช้การจินตภาพเป็นแรงจูงใจเพื่อการเรียนรู้มากที่สุดและใช้การจินตภาพอย่างเฉพาะเจาะจงน้อยที่สุด นักกีฬาจะปรับเปลี่ยนการจินตภาพจากการมองเห็นเป็นการใช้จินตภาพแบบเลียนการเคลื่อนไหวทางกาย

แฮนต์ทอล เฟรตเชอร์ และ โคลส (Hanton Fletcher; & Coughlin. 2005: 1129) ศึกษาความเครียดในการแสดงความสามารถของนักกีฬาชั้นยอด เป็นการศึกษาเปรียบเทียบของการแข่งขันและโครงสร้างความเครียด งานวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายในการศึกษาเพื่อเปรียบเทียบความพึงพอใจและปริมาณการแข่งขัน กับโครงสร้างความเครียดในนักกีฬาชั้นยอด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาทีมชาติจำนวน 10 คน ผู้วิจัยทำการสัมภาษณ์ถึงสาเหตุของความเครียด เพื่อวิเคราะห์ถึงสาเหตุของความพึงพอใจเพื่อทำการจัดหัวข้อที่ได้ส่วนใหญ่ และโดยตรงจากการแสดงความสามารถในการแข่งขัน ภายใต้เงื่อนไขโพสฮอค (Post Hoc) ซึ่งมีหลายองค์ประกอบ เป็นประเด็นเกี่ยวกับการแสดงความสามารถ และความต้องการส่วนใหญ่ร่วมกับประเด็นโดยตรงที่ได้จากโครงสร้างของนักกีฬา ตามผลทั้ง 4 หัวข้อ ได้แก่ ประเด็นเกี่ยวกับสิ่งแวดล้อม ประเด็นเกี่ยวกับบุคคล ประเด็นเกี่ยวกับผู้นำ และประเด็นเกี่ยวกับทีม การศึกษาถึงความถี่ของความสัมพันธ์ของกลุ่มตัวอย่าง กล่าวว่า ผู้ที่มีความเครียดในการแข่งขันมีน้อยกว่าโครงสร้างความเครียด การศึกษานี้กล่าวถึงความเครียดของนักกีฬาประเภทเดียวว่ามีค่าดีกว่ากลุ่มตัวอย่างที่พูดถึงโครงสร้างความเครียด สรุปได้ว่าจากประสบการณ์ของนักกีฬาชั้นยอด และการร่วมมือกันของความต้องการที่มีร่วมกันของข้อมูลส่วนใหญ่ และข้อมูลโดยตรงจากโครงสร้างของประเภทกีฬาจากการแสดงความสามารถในการแข่งขัน

แฮนต์ทอล วาร์ดี้ และ เมลลัลีอู (Hanton Wadey; & Mellalieu. 2008: 472) ได้ศึกษากลยุทธ์ทางจิตวิทยาขั้นสูงและการตอบสนองความวิตกกังวลทางการกีฬา เพื่อศึกษาการทดสอบการใช้กลยุทธ์ความก้าวหน้าทางจิตวิทยา 4 รูปแบบ (การฝึกการเลียนแบบ สร้างจิตใจ กิจกรรมการแสดงความสามารถ และการเรียนรู้ทักษะมากขึ้น) ผลการตอบสนองความวิตกกังวลตามการแข่งขัน ใช้การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง สัมภาษณ์นักกีฬาชั้นยอด จำนวน 8 คน เป็นนักกีฬาประเภทเดียวกันทั้งหมด อธิบายและรายงานการใช้กลยุทธ์แต่ละรูปแบบที่มีผลตอบสนองต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา ซึ่งมีผลต่อการแสดงความสามารถระลอกขึ้น กลุ่มตัวอย่างรับรู้ว่าการสร้างจิตใจ และการเรียนรู้ทักษะมากขึ้นไปมีอิทธิพลมากต่อประสิทธิภาพของการแสดงอาการทางด้านจิตใจ การรับรู้ที่เห็นสาเหตุของการตอบสนองด้านกลไก ประกอบด้วย การให้ความสนใจมาก มีความพยายามเพิ่มมากขึ้น มีแรงจูงใจ และควบคุมการรับรู้ที่มีอาการความวิตกกังวลที่มากขึ้นไป สรุปว่า ความวิตกกังวลมีความเกี่ยวข้องกับแบบฝึกหัดของจิตวิทยาการกีฬา ความอ่อนแอของนักกีฬาจากความวิตกกังวลในการแข่งขันของการตื่นตัวจากความเครียด

ซาคารี แซม เอส และ สเตียเบิร์ก; โจอาคิม (Sagar Sam , S; & Stoeber Joachim. 2009: 616) ศึกษาความสำเร็จและความล้มเหลวที่ตอบสนองอารมณ์ความกลัวความล้มเหลวของผู้ที่มีความสมบูรณ์แบบ ทำการศึกษากับนักกีฬา จำนวน 388 คน เป็นชาย 208 คน เป็นหญิง 180 คน มีอายุระหว่าง 18 – 27 ปี โดยกลุ่มตัวอย่างมาจากประเภทกีฬาที่แตกต่างกัน โดยวัดความสมบูรณ์แบบ 4 อย่าง คือ มาตรฐานของตนเอง ความกังวลว่าจะเกิดความผิดพลาดที่มากขึ้นไป ความกดดันจากผู้ปกครองตามการรับรู้ของนักกีฬา และความกดดันจากผู้ฝึกสอนตามการรับรู้ของนักกีฬา ประเมินความกลัวความล้มเหลวโดยใช้ Performance Failure Appraisal Inventory (PFAI) ประเมินความกลัวแบบเฉพาะเจาะจง 25 อย่าง จากการศึกษาพบว่า ความกลัวที่เกิดจากความล้มเหลวสามารถบ่งบอกได้ถึงความรู้สึกที่เกิดจากการประสบความสำเร็จหรือการประสบกับความล้มเหลว ซึ่งความคาดหวัง ความอับอายในอดีตและความลำบากใจที่เกิดจากความล้มเหลวที่ผ่านมา นั้นส่งผลให้ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 24 มีความคิดด้านลบหลังจากประสบความล้มเหลวแล้วนั้น ซึ่งจากการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า ความคาดหวังและความกลัวความล้มเหลวส่งผลทางด้านลบทำให้เกิดความล้มเหลวมากกว่าจะส่งผลให้ประสบความสำเร็จ เวลล์สัน; ไวท์ และ วูด (Wilson; Vine & Wood. 2009: 152) ศึกษาเรื่องอำนาจการชักจูงของความวิตกกังวลในการควบคุมความสนใจทางการมองเห็นในการชุตบาสเกตบอลอย่างอิสระ การวิจัยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการทดสอบการพยากรณ์ทฤษฎีการควบคุมความสนใจ โดยใช้ความเร็วของตา (Quiet Eye Period) ในการวัดทางปรนัยของการควบคุมความสนใจของนักกีฬาสเกตบอล จำนวน 10 คน โดยให้นักกีฬาสเกตบอลโยนบอลอย่างอิสระ จำนวน 2 ครั้ง มีเงื่อนไขในการจัดการกับความวิตกกังวลของพวกเขา โดยใช้เครื่องมือ ASL Mobile Eye Tracker และการมอง ซึ่งประกอบด้วย ความเร็วของตา (Quiet Eye) ใช้การวิเคราะห์แบบ ภาพต่อภาพ (Frame – by - Frame) ในการวิเคราะห์การจัดการความ

วิตกกังวล สรุปว่าการลดเวลาความเร็วของตา (Quiet Eye Period) และความสำเร็จในการโยนบอลอย่างอิสระ ดังนั้น การสนับสนุนการพยากรณ์ทฤษฎีควบคุมความสนใจ ความวิตกกังวลทำให้เกิดความเสียหายต่อเป้าหมายในการควบคุมความสนใจ เกิดความเสียหายในการควบคุมแรงขับในการกระตุ่น (การจ้องมองเป้าหมายในระยะเวลาอันสั้น) ทฤษฎีการควบคุมความสนใจ หากใช้ร่วมกับทฤษฎีเฟรมเวิร์ค ในการศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลกับการแสดงความสามารถทางการกีฬาที่ใช้ทักษะทางสายตา

รีดส์ ทิม และ ฟรีแมน; พอล (Rees Tim; & Freeman Paul. 2010: 343) ได้ศึกษาการทดสอบความสามารถในการพัตต์กอล์ฟและการสนับสนุนสังคม เป็นการศึกษาการจัดการสนับสนุนทางสังคมที่ส่งผลต่อการแสดงความสามารถ กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 80 คน เป็นชาย 38 คน หญิง 42 คน มีอายุเฉลี่ย 19.48 ปี ทำการทดสอบพัตต์กอล์ฟในห้องปฏิบัติการ พบว่าผู้ที่เริ่มหัดพัตต์กอล์ฟจะรับรู้ถึงการสนับสนุนต่ำกว่าผู้ที่มีการประสบการณ์มากกว่าอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ชาลล์ ฮาร์ดี้ และ วูดแมน (Cheng Hardy; & Woodman. 2011: 40) ได้ศึกษาการพยากรณ์ความเชื่อมั่นของโมเดล 3 มิติของการแสดงความสามารถเมื่อเกิดความวิตกกังวลของกีฬาเทควันโด พวกเขาทดสอบการพยากรณ์ความเชื่อมั่นเพื่อพิสูจน์รูปแบบ 3 มิติของความวิตกกังวลของการแสดงความสามารถ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาเทควันโด จำนวน 99 คน เพื่อทดสอบรูปแบบเฟรมเวิร์ค (Framework Model) ที่ให้ความสำคัญกับความวิตกกังวลที่เหมาะสม ซึ่งประกอบด้วย ข้อกำหนดของมิติ (สะท้อนจากกลุ่มควบคุมการเรียนรู้) ในทำนองเดียวกันมิติความเข้มข้นตามแนวยาวของจิตใจ และความวิตกกังวลทางร่างกาย ทำการประเมินความวิตกกังวลก่อนทำการแข่งขัน 30 นาที โดยใช้ Three – Factor Anxiety Inventory เพื่อประเมินความสามารถของกลุ่มแข่งขันของกีฬาเทควันโด ได้คะแนนการแสดงความสามารถที่เป็นแบบเฉพาะเจาะจง หลังจากการแข่งขัน 30 นาที ที่นักกีฬาทำการแข่งขันเสร็จเรียบร้อยแล้ว ทำการวิเคราะห์ความสัมพันธ์เริ่มจากการสนับสนุนการพยากรณ์ความเชื่อมั่นของทั้ง 3 มิติ ของรูปแบบการแสดงความสามารถของความวิตกกังวล ข้อกำหนดของมิติด้านความวิตกกังวล (ควบคุมการเรียนรู้) แสดงให้เห็นถึงนัยสำคัญหลัก และผลกระทบที่ทำปฏิกิริยากับการแสดงความสามารถ ที่เป็นมิติที่เหมาะสมกับการแสดงความสามารถ ภายใต้ความสามารถที่สูงกว่าของการควบคุมการเรียนรู้ที่ต่ำ และดีที่สุดกับการแสดงความสามารถที่แย่มากมีความสัมพันธ์กับการควบคุมการเรียนรู้ที่ต่ำสุดของแต่ละคน ข้อมูลที่น่าสนใจของทีมกีฬาคือข้อกำหนดของมิติความวิตกกังวล

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาประเภทกระโดดไกล และเข่งก้ำวกระโดด 5 คน และกระโดดสูง 4 คน รวม 9 คน เป็นชาย 5 คนและหญิง 4 คน อายุระหว่าง 18 - 30 ปี โดยคัดเลือกแบบเจาะจงจากนักกรีฑาประเภทกระโดดทีมชาติไทย และกลุ่มตัวอย่างทุกคนเซ็นหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเข้าร่วมในการวิจัย ยินดีให้สัมภาษณ์ตลอดจนให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างทำการฝึกซ้อมเพื่อเตรียมแข่งขันซีเกมส์ ครั้งที่ 26 เพื่อแข่งขันที่ประเทศอินโดนีเซีย ระหว่างวันที่ 11 - 22 พฤศจิกายน พ.ศ. 2554 ณ สนามกีฬากลางมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต และย้ายไปทำการฝึกซ้อมที่สนามกีฬากลาง สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี เนื่องจากเกิดวิกฤตการณ์อุทกภัย สนามกีฬากลางมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต และผู้วิจัยได้รับอนุญาตให้เข้าไปสังเกตการณ์ฝึกซ้อมและเก็บข้อมูลเพื่อการวิจัยได้ตลอดระยะเวลาของการเตรียมทีม

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลจาก นักกรีฑาประเภทกระโดดไกล และเข่งก้ำวกระโดด 5 คน และกระโดดสูง 4 คน รวม 9 คน เป็นชาย 5 คน และหญิง 4 คน โดยใช้วิธีการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi – Structured Interview) และ การใช้เทคนิคการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incidence Technique)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลจากการสังเกต ผู้วิจัยจดบันทึกข้อมูลที่ทำกรสังเกตทุกครั้งและนำบันทึกการสังเกตมาเขียนอธิบายขยายความด้วยโปรแกรมไมโครซอฟท์เวิร์ด (Microsoft Word) ทันทีที่เสร็จสิ้นการสังเกตแต่ละครั้ง เพื่อเตรียมบันทึกการสังเกตให้พร้อมสำหรับการนำไปวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลการสัมภาษณ์ ผู้วิจัยได้ทำการบันทึกเสียงด้วยเครื่องเล่นเอ็มพีสาม (Mp 3) และนำเสียงที่บันทึกถ่ายลงแผ่นซีดี เพื่อนำเสียงมาถอดความคำต่อคำ (Verbatim) เพื่อจัดทำสคริปการสัมภาษณ์สำหรับนำไปวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

ข้อมูลจากเทคนิคการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างเขียนบรรยายวิธีการคลายเครียดในแบบบรรยาย 2 แบบ คือ แบบที่ 1 วิธีการคลายเครียดที่ได้ผลดีที่สุด และ แบบที่ 2 วิธีการคลายเครียดที่ได้ผลน้อยที่สุด (ดูภาคผนวก ค)

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparison) ซึ่งได้มาจากการสังเกต การสัมภาษณ์ และการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ เพื่อสรุปหัวข้อที่เกี่ยวกับสาเหตุและวิธีการคลายความเครียดตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง

การเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ การอ่านข้อมูลเพื่อค้นหาหัวข้อ การจัดกลุ่มหัวเรื่องการนำข้อมูลมาจัดกลุ่มหัวเรื่องที่เหมาะสม และการอภิปรายหัวเรื่อง (สาลี สุภาภรณ์, 2550: 176)

การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูล

การตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีสามเส้า หรือไตรแองกูเลชันของวิธีการเก็บข้อมูล (Triangulation of Methodology) ซึ่งได้มาจากการสังเกต การสัมภาษณ์ และแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความสอดคล้องกันของข้อมูล (สาลี สุภาภรณ์, 2550: 163 - 164)



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในบทนี้ผู้วิจัยจะกล่าวถึงประวัติโดยย่อของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคนเพื่อให้สามารถเข้าใจผลการวิจัยได้ดีขึ้น จากนั้นจะกล่าวถึงผลการวิจัยซึ่งสรุปได้เป็น 5 หัวเรื่อง คือ (1) สาเหตุของความเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) (2) สาเหตุของความเครียดทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) (3) วิธีการผ่อนคลายทางกาย (4) วิธีการผ่อนคลายทางจิตใจ และ (5) การผ่อนคลายความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ ตามลำดับ

คุณลักษณะของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างคือ นักกรีฑาประเภทกระโดดทีมชาติไทยชุดเตรียมซีเกมส์ ครั้งที่ 26 เพื่อแข่งขันที่ ประเทศอินโดนีเซีย ระหว่างวันที่ 11 - 22 พฤศจิกายน พ.ศ. 2554 จำนวน 9 คน เป็นชาย 5 คน และหญิง 4 คน จำแนกเป็นนักกรีฑาประเภทกระโดดไกลและเขย่งก้าวกระโดด 5 คน และกระโดดสูง 4 คน (ดูตาราง 4.1) ก่อนเริ่มดำเนินการวิจัยกลุ่มตัวอย่างทุกคนเซ็นหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่าง และยินดีให้สัมภาษณ์ตลอดจนให้ข้อมูลเกี่ยวกับการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างอยู่ในระหว่างการเก็บตัวฝึกซ้อมกีฬาเพื่อเตรียมเข้าแข่งขันซีเกมส์ ครั้งที่ 26 เพื่อแข่งขันที่ประเทศอินโดนีเซีย ระหว่างวันที่ 11 - 22 พฤศจิกายน พ.ศ. 2554 ในช่วงที่มีการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย โดยการเก็บตัวแบ่งเป็น 2 ช่วง คือ ช่วงแรก นักกีฬาเก็บตัวฝึกซ้อม ณ สนามกีฬากลางมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต และช่วงที่ 2 เก็บตัวฝึกซ้อม ณ สนามกีฬากลาง สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี ทำการฝึกซ้อมในวันจันทร์ถึงวันเสาร์ ช่วงเช้า ตั้งแต่เวลาประมาณ 6.00 – 8.00 น. ตามโปรแกรมการฝึกซ้อมซึ่งมีการฝึกวิ่งและฝึกด้วยน้ำหนัก และในช่วงเย็น ตั้งแต่เวลา 16.00-18.00 น. เป็นการฝึกซ้อมด้านเทคนิคของการกระโดดไกล เขย่งก้าวกระโดด และกระโดดสูง ตามประเภทของนักกีฬาแต่ละคน ในการฝึกซ้อมแต่ละครั้ง นักกีฬาจะทำการวิ่งอบอุ่นร่างกาย (Warm - up) ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และฝึกซ้อมตามโปรแกรมที่ผู้ฝึกสอนกำหนดให้ เมื่อเสร็จสิ้นการฝึกซ้อมนักกีฬาก็จะทำการคลายอุ่น (Cool - down) ด้วยการวิ่งและยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยตนเองตามโปรแกรมในแต่ละวัน

ตาราง 1 คุณลักษณะของนักกรีฑาประเภทกระโดดทีมชาติไทยที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ชื่อสมมติ	อายุ	เพศ	ประเภทกรีฑา	ประสบการณ์เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาชีเกมส์
ทับทิม	26	หญิง	กระโดดไกล แข่งก้ามกระโดด	ไทย และลาว
บุษราคัม	29	หญิง	กระโดดไกล แข่งก้ามกระโดด	มาเลเซีย เวียดนาม ฟิลิปปินส์ ไทยและลาว
ไพลิน	30	หญิง	กระโดดสูง	มาเลเซีย เวียดนาม ฟิลิปปินส์ ไทยและลาว
มุกดา	22	หญิง	กระโดดสูง	ไทย และลาว
ไพฑูรย์	28	ชาย	กระโดดไกล แข่งก้ามกระโดด	ไทย และลาว
เพชร	18	ชาย	กระโดดไกล	ลาว
โกเมน	21	ชาย	แข่งก้ามกระโดด	ลาว
เพทาย	22	ชาย	กระโดดสูง	ฟิลิปปินส์
มรกต	21	ชาย	กระโดดสูง	ลาว

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬากรีฑา ประเภทลาน ประกอบด้วย กระโดดไกล แข่งก้ามกระโดด และกระโดดสูง นักกีฬามีอายุระหว่าง 18 - 30 ปี มีประสบการณ์การแข่งขันกีฬาชีเกมส์ ตั้งแต่ 1 – 5 ครั้ง

ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องสาเหตุและวิธีการคลายเครียดของนักกรีฑาประเภทกระโดดทีมชาติไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาประเภทกระโดดทีมชาติไทยชุดเตรียมชีเกมส์ ครั้งที่ 26 เพื่อแข่งขันที่ ประเทศ อินโดนีเซีย ระหว่างวันที่ 11 - 22 พฤศจิกายน พ.ศ. 2554 จำนวน 9 คน เป็นชาย 5 คน และหญิง 4 คน จำแนกเป็นนักกรีฑากระโดดไกลและแข่งก้ามกระโดด 5 คน และกระโดดสูง 4 คน

เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยวิธีการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และการเขียนบรรยายเหตุการณ์สำคัญ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparison) และทำการตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีสามเส้า หรือไตรแองกูล เช่นของวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล (สาลี่ สุภาภรณ์. 2550: 163 - 174) ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจะได้ บรรยายถึงประวัติโดยย่อของกลุ่มตัวอย่างและผลการวิจัยตามลำดับ

ประวัติโดยย่อของกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาประเภทกระโดดทีมชาติไทยซึ่งอยู่ระหว่างการเก็บตัวฝึกซ้อมเพื่อเตรียมเข้าแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 26 แข่งขันที่ ประเทศอินโดนีเซีย จำนวน 9 คน คือ ทับทิม บุษราคัม ไพลิน มุกดา ไพฑูรย์ เพชร โกเมน เพทาย และมรกต ตามลำดับ

1. ทับทิม

ทับทิมเป็นนักกีฬากระโดดไกลและแข่งก้ำวกระโดดหญิงที่มีรูปร่างเล็ก มีนิสัยร่าเริง ไม่เคยเล่นกีฬานิดอื่นมาก่อน เพราะไม่ชอบเล่นกีฬา การเริ่มเล่นกีฬากระโดดไกลและแข่งก้ำวกระโดดนั้นเนื่องจากเป็นความต้องการของคุณแม่ ดังนั้น ทับทิมจึงฝึกกีฬากระโดดไกลและแข่งก้ำวกระโดดเมื่ออายุประมาณ 15 ปี ปัจจุบันเคยแข่งขันกีฬาซีเกมส์มาแล้ว 2 ครั้ง และกีฬาเอเชียนเกมส์ 1 ครั้ง

ทับทิมประทับใจการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 25 แข่งขันที่ประเทศลาว เพราะเธอได้เหรียญเงินจากการแข่งขันแข่งก้ำวกระโดด ด้วยสถิติ 13.48 เมตรในการเก็บตัวฝึกซ้อมครั้งนี้ ทับทิมมีปัญหาเกี่ยวกับการบาดเจ็บทำให้ไม่สามารถฝึกซ้อมได้อย่างเต็มที่ คือ เข้ามืออาการบาดเจ็บทั้งสองข้าง นอกจากนั้น เธอยังบาดเจ็บที่ส้นเท้า และสะโพก

จุดอ่อนของทับทิมคือ หลังจากการเทคตัวขึ้นจากพื้นดิน (Take Off) เธอมักจะแอ่นลำตัวไปข้างหลังมากเกินไปทำให้ลอยตัวในอากาศได้ในช่วงสั้น นอกจากนั้น อาการบาดเจ็บทำให้ไม่สามารถวิ่งได้เร็วเต็มที่ เธอตั้งเป้าหมายในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 26 นี้ไว้ว่า ต้องทำสถิติที่ดีกว่าเดิม

2. บุษราคัม

บุษราคัมเป็นนักกีฬากระโดดไกลและแข่งก้ำวกระโดดหญิง มีรูปร่างเล็ก มีนิสัยร่าเริงแจ่มใส คุยเก่ง ก่อนที่จะเริ่มเล่นกีฬากระโดดไกลและแข่งก้ำวกระโดด เธอเคยแข่งขันวิ่งระยะทาง 100 เมตร และ 200 เมตร บุษราคัมเริ่มเล่นกีฬากระโดดไกลและแข่งก้ำวกระโดด เมื่ออายุประมาณ 16 ปี เธอมีความเห็นว่ากีฬากระโดดไกลและแข่งก้ำวกระโดดนั้น มีเทคนิคหลายขั้นตอน ดูท้าทาย น่าจะลองฝึก

ปัจจุบันบุษราคัมมีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ 5 ครั้ง เอเชียนเกมส์ 2 ครั้ง เธอประทับใจกับการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ซึ่งประเทศไทยเป็นเจ้าภาพเพราะเธอประสบความสำเร็จในการแข่งขันแข่งก้ำวกระโดด คือได้เหรียญทองและสามารถทำลายสถิติตนเอง สถิติประเทศไทย และสถิติกีฬาซีเกมส์ที่นักกีฬาประเทศมาเลเซียทำได้ บุษราคัมมีปัญหาเกี่ยวกับการบาดเจ็บที่ส้นเท้าทำให้เธอฝึกซ้อมได้ไม่เต็มที่ เธอตั้งเป้าหมายในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 26 นี้ไว้ว่าจะพยายามรักษาอันดับหนึ่งของตนเองเอาไว้ให้ได้

3. ไพลิน

ไพลินเป็นนักกีฬาระโดดสูงหญิง มีรูปร่างสูง นิสัยร่าเริง เข้ากับคนอื่นได้ง่าย พุดเก่ง ช่างคุย ก่อนเลือกเล่นกีฬาระโดดสูงไพลินเคยแข่งขันวิ่งระยะสั้น ระยะกลาง พุ่งแหลน กระโดดไกล และแข่งก้วกระโดด

ไพลินเริ่มเล่นกีฬาระโดดสูงเมื่ออายุประมาณ 15 ปี ชอบกีฬาระโดดสูงเพราะมีลีลา ท่าทางที่สวยงาม และเธอสามารถกระโดดทำสถิติได้ดีมาก (1.94 เมตร) ไพลินเคยเข้าแข่งขันกีฬาซีเกมส์ 5 ครั้ง และกีฬาเอเชียนเกมส์ 2 ครั้ง นอกจากนั้นยังเคยเข้าแข่งขันกีฬาโอลิมปิก 2 ครั้ง รายการแข่งขันที่เธอประทับใจมากที่สุดคือ การแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 25 ซึ่งประเทศลาวเป็นเจ้าภาพ เพราะนอกจากจะมีญาติจากจังหวัดหนองคายไปเชียร์ (Cheer) แล้วยังเป็นรายการแข่งขันที่เธอประสบความสำเร็จ คือ ได้เหรียญทอง และสามารถทำลายสถิติกีฬาซีเกมส์ ด้วยการกระโดดได้สูงถึง 1.94 เมตร สำหรับปัญหาที่ทำให้การฝึกซ้อมทำได้ไม่เต็มที่นักในการเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 26 คือ อาการบาดเจ็บที่ข้อเท้าข้างขวาและข้อเท้าหลวม นอกจากนั้น เธอยังมีปัญหากับหัวใจที่เต้นผิดปกติ ทำให้เหนื่อยง่าย

4. มุกดา

มุกดาเป็นนักกีฬาระโดดสูงหญิง มีรูปร่างเล็ก เป็นคนสนุกสนาน ร่าเริง ยิ้มหัวเราะ ตลอดเวลา ก่อนเลือกเล่นกีฬาระโดดสูงมุกดาเคยแข่งขันวิ่งระยะ 100 เมตร และ 200 เมตร เริ่มเล่นกีฬาระโดดสูง ตั้งแต่อายุประมาณ 14 ปี เพราะรู้สึกว่ามันสนุกดี ทำง่าย เมื่อความสูงเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เธอชอบสังเกตการกระโดดของนักกีฬาคนอื่นๆ แล้วนำเทคนิคที่ดีๆ มาปรับใช้กับตนเอง มุกดามีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ 2 ครั้ง และกีฬาเอเชียนเกมส์ 1 ครั้ง

มุกดามีปัญหาในการฝึกซ้อมและแข่งขัน คือ การบาดเจ็บที่ข้อเท้า และเข่าข้างขวา จุดอ่อนของมุกดา คือ การวิ่งแล้วชะลอความเร็วก่อนเทคออฟขึ้นจากพื้นดิน (Take Off) และการเบรคไปข้างหลังขณะที่เธอทิ้งตัวลงสู่เบาะรองรับ ซึ่งเธอทำได้ไม่ดีนัก เธอตั้งเป้าหมายในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 26 ไว้ว่า จะพยายามกระโดดให้ได้ 1.93 เมตร เพื่อให้ผ่านการคัดเลือกไปแข่งขันกีฬาโอลิมปิก ครั้งที่ 30 ซึ่งจะแข่งขันที่ประเทศอังกฤษ ในปี พ.ศ. 2555

5. ไพฑูรย์

ไพฑูรย์เป็นนักกีฬาระโดดไกล และแข่งก้วกระโดดชาย มีรูปร่างสูง ก่อนที่ไพฑูรย์จะเล่นกีฬาระโดดไกล และแข่งก้วกระโดด เคยเล่นกีฬาบาสเกตบอลมาก่อน เริ่มเล่นกีฬาระโดดไกล และแข่งก้วกระโดด ตั้งแต่อายุประมาณ 17 ปี เนื่องจากชนะเลิศตัวแทนของจังหวัดหนองคาย ผู้ฝึกสอนกีฬาคนแรกจึงฝึกหัดกีฬาแข่งก้วกระโดดให้เพราะเห็นว่าเป็นคนมีพรสวรรค์ มีประสบการณ์

การแข่งขันกีฬาซีเกมส์ 3 ครั้ง และกีฬาเอเชียนเกมส์ 2 ครั้ง ประสบความสำเร็จจากการแข่งขันกีฬา
แข่งก้วกระโดดในกีฬาซีเกมส์ ทั้ง 3 ครั้ง คือ ครั้งที่ 1 ได้เหรียญทอง ครั้งที่ 2 ได้เหรียญทองพร้อมทั้ง
ทำลายสถิติกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 ซึ่งแข่งขันที่ประเทศไทย และครั้งที่ 3 ได้เหรียญทองพร้อมทั้งทำลาย
สถิติกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 25 ซึ่งแข่งขัน ณ ประเทศลาว ด้วยสถิติ 16.51 เมตร

ไฟทอร์มีปัญหาในการฝึกซ้อมและการแข่งขันคือมีการบาดเจ็บที่กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง
(Hamstring) ทำให้ฝึกซ้อมได้ไม่เต็มที่ เขาตั้งเป้าหมายในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ครั้งนี้ไว้ว่า จะต้องได้
อันดับ 1 ส่วนเป้าหมายในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ คือ ทำให้ดีที่สุด และต้องการเข้าแข่งขันกีฬา
โอลิมปิกก่อนที่จะเลิกเป็นนักกีฬาตัวแทนทีมชาติไทย

6. เพชร

เพชรเป็นนักกีฬากระโดดไกลชาย มีรูปร่างสูง คุณพ่อของเขาเคยเป็นนักกีฬาทศกรีฑา
(การแข่งขันกรีฑา 10 รายการ) และคุณแม่เคยเป็นนักกรีฑาประเภทลู่ ก่อนที่เพชรจะเลือกเล่นกีฬา
กระโดดไกลเคยเล่นกีฬาลีลาศ และกีฬาวอลเลย์บอลมาก่อน เริ่มเล่นกีฬากระโดดไกล ตั้งแต่อายุ 9 ปี
เหตุผลที่เพชรเลือกเล่นกีฬากระโดดไกลเพราะว่าประสบความสำเร็จและอยากเล่นให้เก่งในกีฬานี้
มีประสบการณ์การแข่งขันกีฬาซีเกมส์ 1 ครั้ง และกีฬาเอเชียนเกมส์ 1 ครั้ง การแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่
25 แข่งขันที่ประเทศลาว เพชรประสบความสำเร็จได้รับเหรียญทอง ด้วยสถิติ 7.83 เมตร

เพชรมีจุดอ่อนที่ต้องแก้ไข คือ การลงสู่พื้นดิน (Landing) ซึ่งเขายังทำได้ไม่ดี ซึ่งผู้ฝึกสอน
เองก็พยายามช่วยแก้ไขข้อบกพร่องนี้ เพชรตั้งเป้าหมายในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 26 แข่งขันที่
ประเทศอินโดนีเซียว่า จะพยายามทำลายสถิติซีเกมส์ซึ่งนักกีฬาประเทศฟิลิปปินส์ทำไว้ คือ 7.87 เมตร

7. โกเมน

โกเมนเป็นนักกีฬาแข่งก้วกระโดดชาย มีนิสัยร่าเริง มีความตั้งใจฝึกซ้อมมาก เป็น
นักกีฬาแข่งก้วกระโดดที่มีผู้ฝึกสอนเป็นรุ่นพี่ที่เลิกเล่นแล้วและเปลี่ยนบทบาทมาทำหน้าที่เป็นโค้ช
เริ่มเล่นกีฬากระโดดสูงตั้งแต่อายุประมาณ 13 ปี มีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ 1 ครั้ง และ
กีฬาเอเชียนเกมส์ 1 ครั้ง จุดอ่อนของโกเมนคือ ในก้วที่ 2 ของการแข่งก้วกระโดดเขาทำระยะทางได้
ไม่ดีเท่าที่ควร นอกจากนั้น การเชื่อมต่อก้วที่หนึ่งไปก้วที่ 2 ในช่วงนี้มีการชะลอความเร็วทำให้การ
เชื่อมต่อจังหวะการก้วและกระโดดขาดความต่อเนื่อง

โกเมนมีการบาดเจ็บที่ข้อเท้าและเข่า แม้ว่าอาการจะเริ่มดีขึ้นแต่เขายังไม่กล้าลงน้ำหนัก
อย่างเต็มที่เพราะพื้นสนามแข็งเกรงจะทำให้บาดเจ็บมากขึ้น เป้าหมายที่โกเมนตั้งไว้ คือ พยายาม
ทำลายสถิติของตนเองไปเรื่อยๆ เพราะเป็นความท้าทายอย่างมาก

8. เพทาย

เพทายเป็นนักกีฬากระโดดสูงชาย มีรูปร่างสูง ก่อนเล่นกีฬากระโดดสูงเคยเล่นกีฬาบาสเกตบอล และกีฬาฟุตบอลมาก่อน เริ่มเล่นกีฬากระโดดสูงเมื่ออายุประมาณ 14 ปี เคยแข่งขันกีฬาซีเกมส์ 1 ครั้ง คือการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 23 ซึ่งจัดที่ประเทศฟิลิปปินส์ เคยเป็นนักกีฬาวรุ่งเขามีความมุ่งมั่นสูงแต่ได้หยุดพักการเป็นนักกีฬากระโดดสูงไปนานถึง 4 ปีเต็ม เพทายกลับมากระโดดสูงอีกครั้งเพราะต้องการแข่งขันเพื่อให้ได้เหรียญทองในกีฬาซีเกมส์ เพทายมีปัญหาเกี่ยวกับการบาดเจ็บที่เข่าทั้งสองข้างทำให้ฝึกซ้อมได้ไม่เต็มที่ เขาฝึกซ้อมกับผู้ฝึกสอนที่เป็นรุ่นพี่ที่เลิกเล่นแล้วและเปลี่ยนบทบาทมาทำหน้าที่เป็นโค้ช ทั้งนี้เพราะผู้ฝึกสอนคนนี้เข้าใจและสามารถปรับเปลี่ยนวิธีการฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับสภาพการบาดเจ็บที่เขาเป็นอยู่ได้

9. มรกต

มรกตเป็นนักกีฬากระโดดสูงชาย มีรูปร่างสูง เริ่มเล่นกีฬากระโดดสูงตั้งแต่อายุ 12 ปี เหตุผลที่เลือกเล่นกระโดดสูงเพราะเล่นแล้วประสบความสำเร็จ มีประสบการณ์การแข่งขันกีฬาซีเกมส์ 2 ครั้ง ประสบความสำเร็จจากการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 25 ซึ่งแข่งขันที่ประเทศลาว คือ ได้เหรียญเงิน ด้วยสถิติ 2.14 เมตร เป็นความภาคภูมิใจอย่างสูงของมรกตเพราะเป็นเหรียญเงินแรกของประเทศไทยจากนักกรีฑาประเภทกระโดดสูงชาย เป้าหมายในการแข่งขัน คือ ทำสถิติให้ดีกว่าเดิม

ที่กล่าวมาทั้งหมดคือประวัติโดยย่อของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน ต่อไปจะได้กล่าวถึงผลการวิจัยซึ่งสรุปได้เป็น 5 หัวเรื่อง คือ (1) สาเหตุของความเครียดทางกาย (Somatic Anxiety) (2) สาเหตุของความเครียดทางจิตใจ (Cognitive Anxiety) (3) วิธีการผ่อนคลายทางกาย (4) วิธีการผ่อนคลายทางจิตใจ และ (5) การผ่อนคลายความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ แต่ละหัวเรื่องประกอบด้วยหัวข้อและหัวข้อย่อยต่างๆ ตามที่สรุปไว้ใน ตาราง 4.2 ดังจะได้อธิบายรายละเอียดของผลการวิจัยในแต่ละหัวเรื่อง หัวข้อและหัวข้อย่อย ต่อไป

ตาราง 2 ผลการวิจัย

หัวข้อเรื่อง	หัวข้อและหัวข้อย่อย
1. สาเหตุของความเครียดทางกาย	1.1 การบาดเจ็บ 1.2 การเปลี่ยนสถานที่ฝึกซ้อม
2. สาเหตุของความเครียดทางจิตใจ	2.1 ความคาดหวัง 2.1.1 คาดหวังผลสำเร็จ 2.1.2 คาดหวังผลของการกระทำ 2.1.3 กังวลกับการคาดหวังของสังคมและคนรอบข้าง 2.2 ความกลัว 2.2.1 กลัวแพ้ 2.2.2 กลัวทำสถิติได้ต่ำกว่าเดิม 2.2.3 กังวลว่าจะบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม 2.2.4 กลัวผู้ฝึกสอนตำหนิ
3. วิธีการผ่อนคลายทางกาย	3.1 การนวด 3.2 การทำสมาธิ 3.3 การกระตุ้นตนเอง
4. วิธีการผ่อนคลายทางจิตใจ	4.1 การสนับสนุนทางสังคม 4.2 การปรึกษาผู้อื่น 4.3 การรวบรวมสมาธิ 4.4 การจินตภาพ
5. การผ่อนคลายความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ	

1. สาเหตุของความเครียดทางกาย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาที่เคยเข้าร่วมแข่งขันกีฬาสีเกมส์มาแล้ว ดังนั้น จึงคุ้นเคยกับการเก็บตัวเพื่อฝึกซ้อมและเตรียมการแข่งขัน อย่างไรก็ตาม นักกระโดดทั้ง 9 คน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างนี้ บางคนก็เป็นเจ้าของสถิติ บางคนก็เคยได้รับเหรียญจากกีฬาสีเกมส์มาแล้ว ด้วยเหตุนี้ นักกระโดดชุดนี้จึงมีความเครียดทางร่างกายระหว่างที่เก็บตัวเพื่อเตรียมแข่งขันค่อนข้างมาก ซึ่งสาเหตุของความเครียดทางกายนี้มี 2 ประการ คือ (1.1) การบาดเจ็บ และ(1.2) การเปลี่ยนสถานที่ฝึกซ้อม

1.1 การบาดเจ็บ

นักกีฬากระโดดไกล เข่งก้าวกระโดด และกระโดดสูงมีสาเหตุของความเครียดมาจากอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาสีเกมส์ ครั้งที่ 26 คือ การบาดเจ็บในอดีตซึ่งยังไม่หายดี ส่งผลให้การฝึกซ้อมทำได้ไม่เต็มที่ ข้อมูลจากการสังเกตสอดคล้องกับการสัมภาษณ์ นั่นคือ การบาดเจ็บทำให้นักกีฬากังวลและเครียดจากการฝึกซ้อมของตน เช่น ในการฝึกซ้อมทั้งกระโดดไกลและเข่งก้าวกระโดด ทบทีมจะบิดสะโพกก่อนกระโดดทุกครั้ง จากการสัมภาษณ์พบว่า เธอบาดเจ็บบริเวณสะโพกแล้วมักมีอาการตึงบ่อยๆ ทำให้ต้องบิดเพื่อยืดเหยียดส่วนนั้นก่อนที่จะเริ่มกระโดด สอดคล้องกับที่ทบทีม กล่าวว่า

อุปสรรคในการที่จะไปแข่งขันเกมส์ครั้งนี้คือ การบาดเจ็บที่ส้นเท้า การบาดเจ็บนี้แหละทำให้เกิดความเครียดมากที่สุด...บาดเจ็บตรงบริเวณหลังขาด้านบน ตรงนี้เจ็บมา 3 ปีแล้ว มันนานมากแล้ว เหมือนกับว่ารักษายังไงก็ไม่หาย แต่มันไม่ใช่เจ็บมาก ไม่ใช่ทำ (กระโดด) ไม่ได้แต่ถ้าเกิดเราได้รับการรักษา ได้ขนาด ได้ยืดเราก็จะสามารถกระโดดได้ แต่มันรักษาไม่หาย ต้องเลิกเล่นไป คือหมอบอกนะ แต่มันก็ทำ (กระโดด) ได้แต่ต้องยืด ต้องนวดก่อน มันกระโดดได้ไม่เต็มที่ ตอนแรกกล้ามเนื้อมันอาจจะฉีกแล้วไม่รู้ มาเจอคนนวดให้แล้วเหมือนกับว่ามันเจ็บจืดขึ้นมาแล้วมันไม่หาย แล้วก็ไม่ค่อยได้รักษา ตอนซ้อมได้ยินเสียงแบบฉีกนะ แล้วก็รู้สึกว่ามันตึงๆ ไม่ได้เจ็บมากไป ที่นี้เขาก็เลยมานวด นวดวันนั้นเลย แล้วคนนวดเขากดแรงไป แล้วมันก็เลยยิ่งซ้ำ ยิ่งเจ็บมากกว่าเดิม แล้วพอรักษามันก็ไม่หาย ก็เหมือนเราทำอยู่ทุกวัน รักษาอย่างไรมันก็ไม่หายขาด นอกจากเราจะแบบพักไปเลย แต่มันก็ไม่ได้เจ็บถึงขนาดกระโดดไม่ได้ มันแค่ตึงเป็นพังผืด มันไม่สามารถรักษาให้หายขาดได้ นอกจากเลิกเล่นเลย มันแค่ตึงแค่นั้นแหละ...กระโดดไกลปีนี้มาไม่ค่อยดี ตอนที่เจ็บ เจ็บเข้าสองข้างแล้วเวลาวิ่งมันจะเพี้ยน เหมือนเราฝืนมันก็เพี้ยน เพราะว่าเราเจ็บ ไม่กล้ายกเข้า แล้วเหมือนเราวิ่งทำก็เลยเพี้ยนไปด้วย ความรู้สึก ความคิดตัวเองนะ มันก็เลยไม่ค่อยดี กว่ามันจะกลับมาวิ่งได้เหมือนเดิมมันก็ต้องใช้เวลา

ท่าเรอมนั้นเพี้ยนไป แต่แข่งก้าวกระโดดไม่มีปัญหา มีอาการเจ็บสันเท้าที่ยังไม่หายขาด เจ็บนิดหน่อย

สอดคล้องกับไพฑูรย์ กล่าวว่า “อุปสรรคหลักๆ เลยคือ การบาดเจ็บกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Hamstring) เจ็บมานานแล้วมันเรื้อรัง รักษาไม่หาย รู้สึก 2 – 3 ปีแล้วคือพอรักษามันดีขึ้นพอเรามาซ้อมหนักๆ ก็ตึงขึ้นมามาก เจ็บขึ้นมามาก ก็เลยช่วงมัน ปล่อยเลย มันไม่ได้เป็นมากกว่าเดิม ก็แค่ยืดๆ แ่งได้ กระโดดได้ ก็แบบต้องทนกระโดดสัก 2 – 3 เที้ยว ให้กล้ามเนื้อเข้าที่ก่อนมันถึงจะไม่ตึง ไม่เจ็บ กระโดดเต็มที่ได้นะแต่ก็หวั่นว่ามันจะกระตุก ถ้าก่อนหน้านี้ก็จะปล่อยให้มันกระตุกไปเลย แต่ว่ามันใกล้ซีเกมส์แล้วไม่ได้ ก็ต้องยืดให้ดีกว่านี้ ถ้ากระตุกตอนนี้ก็หายไม่ทัน ถ้าก่อนหน้านี้สัก 3 – 4 เดือนก็จะปล่อยให้มันกระตุกไปเลย จะได้แบบจบบๆ ไป จะได้รักษาดีๆ ให้มันหายมาเริ่มซ้อมใหม่” เพชรกล่าวเพิ่มเติมว่า “การแข่งขันซีเกมส์ครั้งนี้ผมไม่ฟิตเท่าครั้งก่อน เจ็บบ่อย เจ็บหลังขา เจ็บแบบเล็กๆ เหมือนจะหายไม่หาย ก็ซ้อมเต็มที่แต่แบบยังมีปัญหาแค่นี้ที่แบบเจ็บบ้าง ไม่เจ็บบ้าง เหมือนจะหายแต่ก็ไม่หาย” มุกดากล่าวเพิ่มเติมว่า

เจ็บเข่านะ มันทำอะไรไม่ได้เลย คือเขานี้เจ็บตลอดเลย คือเหมือนมี 2 ประเด็นที่ว่าเจ็บเข่า ก็คือน้ำหนักขึ้น กับมันตึงมากๆ แต่ถ้าตึงมันจะไม่รู้ คือถ้ารู้สึกว่าเจ็บเข่าจะทำอะไรไม่ได้ก็ต้องชั่งน้ำหนักดูแล้วว่าน้ำหนักเยอะไหม ถ้าไม่เยอะก็ตึงแล้วถ้าอย่างนั้นก็ต้องบอกโค้ช (Coach) โค้ช จะให้ลดน้ำหนัก แต่คือตอนเอเชียนเกมส์อย่างนี้ก่อนจะแข่งน้ำหนักยัง 54 – 55 กิโลกรัม แล้วที่นี้พอตอนเย็นจะแข่งพุงนี้ อย่างนี้ ตอนเย็นเหมือนวันนี้เอาแล้วลดน้ำหนัก ทาครีมอะไรไม่รู้ที่ครีมของโค้ชมันจะร้อน มันเหมือนจะแสบๆ ทาแล้วใส่เสื้อผ้าแล้วให้เราวิ่งบนเครื่อง (Treadmill) นะ ชั่วโมงหนึ่ง มันลดน้ำหนักได้จริงแต่ว่าถ้าวิ่ง เพราะว่าไปแข่งมันก็ไม่ได้อะไรก็เลย เครียดเรื่องเจ็บ จริงๆ ถ้าไม่เจ็บมันก็ดีกว่าเดิม

สอดคล้องกับการสังเกตมุกดาพบว่าช่วงแรกๆ ที่เธอฝึกซ้อมผู้ฝึกสอนจะให้กระโดดเพื่อจุดเท้าตัวขึ้นจากพื้นดิน (Take Off) เท่านั้นจะไม่ให้กระโดดขึ้นข้ามไม้พาด จากการสอบถามพบว่าที่เธอกระโดดไม่ได้ เพราะว่าบาดเจ็บที่เข่าข้างขวา จึงต้องกระโดดเพื่อจุดเท้าตัวขึ้นจากพื้นดิน (Take Off) เท่านั้น สัมพันธ์กับการสังเกตพบพบว่าเขาจะฝึกซ้อมไม่เหมือนนักกีฬาระดับสูงคนอื่นๆ เพราะว่าเขาบาดเจ็บที่เข่าทั้งสองข้างทำให้โปรแกรมการฝึกซ้อมต้องเฉพาะเจาะจง ซึ่งผู้ฝึกสอนได้ปรับให้เหมาะสมกับการบาดเจ็บของเขา สัมพันธ์กับพายุที่เล่าถึงสาเหตุของการบาดเจ็บที่เข่าทั้งสองข้างกล่าวว่า “เจ็บเข่า ผมผ่าตัด 3 รอบ เข่าขวา 2 รอบ เข่าซ้าย 1 รอบ ความเจ็บปวดที่ได้มาเพราะผมไม่เคยคิดถึงความเจ็บ มันเกิดตลอดเวลา ปีนั้นผมแข่ง 13 รายการ คนเราไม่มีทางที่จะกระโดดได้เต็มที่ทุก

รายการ แต่ผมกระโดด 2.17 , 2.18 , 2.19 เมตร กระโดดอย่างนี้จนได้ที่ 1 ตลอด ไม่ยอมแพ้ กระโดดจนมาวันหนึ่งรู้อาการแล้ว เจ็บไปหาหมอเอ็กซเรย์ (X - ray) ไม่เจอไม่รู้เป็นอะไร พอไปกระโดดวันนั้นต้องยอมรับว่าประมาทด้วยก็คือ ปลดปล่อยตัวเองนอนดึก ดื่มไวน์ (Wine) นอนดึกแล้วก็ตื่นเช้าไปแข่งไม่ต้องวอร์ม (Warm - up) ก็ได้ รายการเล็กๆ รายการเยาวชนบ้านเรา ในประเทศไทย อะไรอย่างนี้ครับ เราคิดอย่างนี้ไง พอกระโดดไปเข้าลั่น เอ็นไขว้หลังเข้าขาขาด แต่มันยังไม่มีผลกับผมมากเพราะเราเทค (Take Off) ใช้ขาซ้าย หมอให้ไปผ่าตัด แต่ตอนนั้นพอเจ็บปุ๊บ สิ่งที่เราจะกลัวอยู่ในมือข้างหน้าที่คือ คล้ายๆ ว่าเราจะเดินไปถึงดวงดาวนั้นแล้ว เยาวชนโลกจะได้ไปแข่งอยู่รู้ไร แต่เราเจ็บ หมอบอกต้องผ่าตัดตอนนี้เลย แต่อีก 2 เดือน เราจะแข่ง ผมไม่ยอมผ่า กล้ากลืนฝืนทน เข้าบวมชิกรับกระโดดได้ 2.08 เมตร ซ้อม 2.10 เมตร ยังไงก็จะไปแข่งขอแค่ได้ไปแข่งก็พอ รู้ว่าไม่ได้อะไรหรอก ผู้เขาไม่ได้หรอก ขอแค่ให้ได้ไปแข่งก็พอ พอไปแข่งโดยสภาพที่เข้าขาเราไม่สามารถแบ่งเบาภาระเข้าซ้ายได้ทำให้หมอนรองกระดูกเข้าซ้ายแบนตัวลงแล้วมันก็งอออกมาทางเอ็น ตอนนั้นผมยังไม่มั่นใจว่าเป็นกระดูกงอกเพราะไม่ได้เอ็กซเรย์ (X - ray) แต่มันเจ็บอยู่ได้เข้าก็คิดว่าเป็นเพราะเราเทค (Take Off) ทุกวัน เรากระโดด เราแข่งบ่อย น้ำหนักเราขึ้นด้วย คิดอย่างนั้นมากกว่า ผมก็เลยมาผ่าตัดเข้าขาก่อน แล้วก็พักไป 6 เดือน คือ อาการบาดเจ็บทำให้ผมเครียด เมื่อประมาณ 4 วัน ที่แล้วนี่เอง ผมเครียดจากการซ้อม ร้องไห้เลย คือซ้อมอยู่เจ็บแบบเดินต่อไม่ไหว ลงไปนอนกับพื้นแล้วก็ร้องไห้เลย” สอดคล้องกับการสังเกตไพลินพบว่าไพลินมาฝึกซ้อมทุกครั้งเธอจะพันผ้าที่บริเวณข้อเท้าด้านขวาจากการสอบถามพบว่า เธอบาดเจ็บบริเวณข้อเท้าข้างขวาเกิดอาการข้อเท้าหลวมรักษาไม่หาย ไพลิน กล่าวว่า

เจ็บก็จะเครียด ทำไม่ได้เหมือนแบบที่เคยทำได้ เจ็บต้องการทำให้มันได้แล้วมันไม่ได้... เจ็บข้อเท้า ข้อเท้ามันหลวมละ มันจะไม่หายเจ็บหรอกแต่จะค่อยๆ พยายามไปเพราะว่าก็คงเล่นไม่นาน เป็นขาขวาที่ใช้เทค (Take Off) เจ็บพอกระโดดได้แต่จะไม่เยอะ ถ้ากระโดดเยอะๆ จะรู้สึกว่ามันเจ็บมากแล้วต้องพักก่อน แต่ถ้าพักสักวันสองวันแล้ว มันก็จะไม่ค่อยเจ็บแล้วก็จะซ้อมต่อได้ แต่ถ้ามากระโดดใหม่มันก็จะรู้สึกอีก เป็นอุปสรรคมากๆ เพราะว่าพอเราเจ็บแล้วเราจะไม่กล้าเทค (Take Off) พอเราไม่กล้าเทค (Take Off) มันก็จะแบบเก็บไว้กึ่งๆ นะ เทค (Take Off) ครั้งหนึ่งเก็บไว้ครั้งหนึ่งมันก็เลยเป็นอุปสรรคมาก

โกเมนอธิบายเพิ่มเติมว่า “มีอุปสรรคเรื่องการบาดเจ็บแต่ก็ค่อยเริ่มดีขึ้น บาดเจ็บที่ข้อเท้าก็ดีขึ้นเรื่อยๆ” ในทำนองเดียวกัน บุษราคัมกล่าวว่าตนเองก็ได้รับผลจากการบาดเจ็บ ซึ่งเป็นอุปสรรคทั้งต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขัน เธอกล่าว

อุปสรรคคือการบาดเจ็บ อัม บาดเจ็บ เคยเจ็บมาหมดทุกส่วนแล้วตั้งแต่หลังไล่ลงไปหาสัน
เท้า อุปสรรคมากๆ คือสันเท้า สันเท้ากับหลัง ถ้าหลังเจ็บ จะกระแทกไม่ได้เลย มัน
อันตรายมาก ร่างกายสำคัญหมดทุกส่วนนะ มันต้องใช้ขาอะไรอย่างนี้ ถ้าเป็นแบบแขนก็
พอจะซ่อมได้ ถ้าเป็นตั้งแต่หลังลงมาหาเท้านี้ ทำอะไรไม่ได้เลย

1.2 การเปลี่ยนสถานที่ฝึกซ้อม

ความเคยชินทำให้นักกีฬารู้สึกถึงความสะดวกสบายต่อการฝึกซ้อมทั้งเรื่องอาหาร ที่พัก
อาศัย และการเดินทางมาทำการฝึกซ้อม แต่เนื่องจากการเก็บตัวเพื่อเตรียมความพร้อมเข้าแข่งขันกีฬา
ซีเกมส์ ครั้งที่ 26 ประสบปัญหาอุทกภัยจึงทำให้นักกีฬารู้สึกว่าการเปลี่ยนสถานที่ฝึกซ้อมทำให้พวกเขา
ลำบากไม่สะดวกสบายอย่างที่ตนเองเคยชิน จึงเกิดความเครียด บุษราคัมกล่าวถึงปัญหาการเปลี่ยน
สถานที่ฝึกซ้อมว่า “มีน้ำท่วมนี้แหละ ก่อนมานี้พี่รู้สึกร่างกายที่ดีมาก กำลังซ้อมได้ทำทางอะไรอย่างนี้
พอมีน้ำท่วมแล้วก็มาเจอสนามอย่างนี้ (แข็ง) มันก็บั่นทอนเราไปเยอะเหมือนกัน เพราะว่าพื้นสนามมัน
แข็ง คือเวลาเราซ้อมเราก็ไปไม่ได้ไม่เต็มร้อยใจคือมันยังแห้งๆ อยู่ถึงจะมีอะไรมารองก็เถอะมันก็สะกิด
ทุกคนไม่กล้ากระโดดเลย เวลากระแทกมันจะรู้ใจ แข็งมาก สนามบางมากเลย สนามแยกว่าที่
ธรรมศาสตร์เยอะ แต่อากาศดี ตอนเช้าๆ อากาศดีกว่า” สอดคล้องกับทับทิมที่เปรียบเทียบการฝึกซ้อม
เพื่อแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 25 กับ ครั้งที่ 26 ทับทิม กล่าวว่า

ความหนักของการฝึกซ้อมเท่าๆ กันแต่ความพร้อมครั้งก่อนมันดีกว่าไง เราได้ซ้อมอยู่ที่
โน่น (สนามกีฬากลาง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต) มันเคยชิน คือ เราตื่นมาเดิน
ลงมาซ้อม ซ้อมเสร็จขึ้นไปพักนอนเต็มที่ ที่นี้ต้องรอ ต้องอะไรหลายอย่างไง เพราะว่ามัน
ไม่สะดวกสบาย แล้วก็เกิดความเครียดนิดๆ ว่าไม่ค่อยมั่นใจจะทำได้เหมือนเดิมไหม มัน
ไม่มีความรู้สึกว่ายากแข่งขันเพราะซ้อมที่ธรรมศาสตร์ดีๆ แล้วต้องย้ายที่ซ้อม เกิดเบื่อ
เราห่วยที่โน่น (สนามกีฬากลาง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต) แล้วข้าวของเราอยู่
ที่โน่น ตอนแรกบอกว่ามาที่นี่ 3 วัน มันก็เลยไม่ได้เอาอะไรมามาก มันแบบห่วย อยู่ที่โน่น
(สนามกีฬากลางมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ ศูนย์รังสิต) มันก็พร้อมกว่าที่นี่ (สนามกีฬา
กลาง สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี) อะไรๆ ก็ไม่ค่อยสะดวก ไม่ค่อยพร้อมหลายๆ
อย่าง

ไพฑูรย์กล่าวเพิ่มเติมว่า “มาที่นี่ (สนามกีฬากลาง สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี) เหมือนซ้อมไม่ได้เต็มที่แบบที่ธรรมชาติที่โน้นเราซ้อมอยู่ประจำ สนามก็โอเค (O.K.) อะไรก็โอเค (O.K.) อะไรทุกอย่างซ้อมได้ กระโดดได้ มาที่นี่สนามพื้นบาง แข็ง กระโดดไม่ได้” โทเมนก็มีความเห็นในทำนองเดียวกัน เขาบรรยาย

อุปสรรคก็คือน้ำท่วมที่กรุงเทพฯ ก็ทำให้ย้ายมาที่ชลบุรี อุปสรรคคือมันไม่พร้อม อาหารการกินมันไม่พร้อมเหมือนที่อยู่กรุงเทพฯ อยู่ที่สมาคมฯ (สมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทย) นะมันพร้อมเวลาเขามีให้อยู่แล้ว คือ กินข้าว 7 โมง บางครั้งเขาก็ทำให้แล้วเรียบร้อย กินข้าวเที่ยงก็ทำให้เรียบร้อย มาที่นี่เขาทำอาหารให้ไม่ตรงกับเวลาจนบางทีเราก็ต้องแบบว่าไปหาซื้อกินเองอะไรแบบนี้ มันก็เลยกินไม่ตรงเวลา

2. สาเหตุของความเครียดทางจิตใจ

การเตรียมตัวเข้าแข่งขันกีฬาสีเกมส์ของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักกีฬากระโดดไกล แข่งก้าวกระโดด และกระโดดสูง ในครั้งนี้ นักกีฬาเกิดความเครียดมาก ทั้งนี้เพราะกรีฑาประเภทกระโดดเป็นกีฬาประเภทบุคคลที่ไม่สามารถอาศัยผู้ช่วยหรือเพื่อนร่วมทีมได้ นักกีฬาฝึกซ้อมอย่างจริงจังเพื่อให้พร้อมสำหรับการแข่งขันซึ่งมีเกียรติยศทางการกีฬาเป็นเดิมพัน นักกีฬาจึงมีความเครียดทางจิตใจสูง ผลการวิจัยพบว่า สาเหตุของความเครียดทางจิตใจนั้นสืบเนื่องมาจากความคาดหวัง และความกลัวซึ่งอยู่ลึกๆ ในจิตใจนักกีฬาแต่ละคน

2.1 ความคาดหวัง

การแข่งขันกีฬาสีเกมส์เป็นการแข่งขันนานาชาติที่มีผลต่อเกียรติยศชื่อเสียง เงินรางวัล ผลการแข่งขันมีผลต่อนักกีฬาในการชีวิตความสำเร็จจากตนเองและสังคมจึงทำให้นักกีฬาเกิดความคาดหวังในการแข่งขันกีฬาสีเกมส์ 3 ประการ คือ ความคาดหวังผลสำเร็จ ความคาดหวังผลของการกระทำ และกังวลกับการคาดหวังของสังคมและคนรอบข้าง

2.1.1 ความคาดหวังผลสำเร็จ

ความสำเร็จของการแข่งขันตามการรับรู้ของนักกีฬาเป็นผลแพ้ชนะ เหรียญรางวัล ซึ่งการแข่งขันยังไม่ได้เริ่มขึ้นแต่นักกีฬาคาดหวังว่าตนเองจะได้รับเหรียญ ถ้าทำได้ดังที่หวังก็ถือว่าประสบความสำเร็จในการแข่งขัน มุกดา กล่าวว่า

การแข่งขันชิงแชมป์ครั้งนี้คาดหวังว่าขอให้ได้สัก 1.93 เมตร คือถ้า 1.93 เมตร อย่างนี้ก็ควอลิฟาย (Qualifies) ใจ คือโอลิมปิกน่าจะได้แล้ว คือเรานะเพิ่งได้คนแรกๆ ของสมาคมกรีฑา ฟุตบอลิฟาย (Qualifies) ได้เป็นที่ 2 ของประเทศไทยลงจากเป่าบิน แต่ยังไม่แน่ เราต้องทำของเรา ก็คือ ถ้าเราได้ 1.95 เมตร ต้องได้ไปโอลิมปิกชัวร์ (Sure) แต่ถ้าคือ 1.92 เมตร ถือว่า

50 : 50 คือได้จริงแต่ต้องดูที่เขาใจ คือว่าพี่เขาจะเอานักกีฬาคนไหน ถ้าพี่เขากระโดดได้ 1.92 เมตร, 1.95 เมตร ก็เราก็ต้องแอคทีฟ (Active) ตัวเองขึ้นมาก็ต้องพยายามให้มาก ตอนนี้อะยากไปโอลิมปิก อยากได้ 1.95 เมตรใจ แต่ก็ไม่ว่าจะถึงหรือไม่

เพชรมีความเห็นทำนองเดียวกัน เขากล่าวว่า “หวังว่าจะประสบความสำเร็จก็หวังว่าจะทำลายสถิติซีเกมส์ด้วย สถิติตอนนี้ 7.87 เมตร ครบเป็นสถิติของประเทศฟิลิปปินส์ ปีที่แล้วผมทำได้ 7.83 เมตรครับ ขาดอีก 4 เซนติเมตร ตอนนี้ผมกระโดดได้ดีที่สุด 8.00 - 8.05 เมตรครับ” สอดคล้องกับ บุษราคัม กล่าวว่า “ก็คือเราไปแข่งมันก็ต้องมีความหวังนะ เราก็คิดไว้ว่า ถ้าได้เหรียญก็ได้เงินรางวัล พ่อแม่เราก็จะดีใจ อะไรอย่างเนี่ย โค้ช (Coach) ก็จะดีใจ ภูมิใจกับเรานะ” พลันกล่าวเพิ่มเติมว่า

มีครั้งหนึ่งเครียดมาก รู้สึกว่าจะเป็นซีเกมส์ที่ฟิลิปปินส์นี้แหละเพราะเราได้แชมป์ (Champ) ได้ทีหนึ่ง...แล้วพอปีต่อมาเราต้องรักษาแชมป์ (Champ) ปรากฏว่าทำไม่ได้ เครียดไม่รู้จะทำยังไงร้องไห้ คือแบบตามธรรมชาติของคนที่อยู่สูงแล้วตกลงมาอยู่ต่ำมันก็ต้องเครียดนะ

เพชรอธิบายทำนองเดียวกัน “ผมมีเป้าหมายเดียวกับผู้ฝึกสอน คือ จะไปคว้าเหรียญทองซีเกมส์ ซึ่งไม่มีนักกระโดดสูงชายคนไหนเคยทำได้มา”

2.1.2 ความคาดหวังผลของการกระทำ

นักกีฬาที่ฝึกซ้อมเป็นประจำจะรับรู้ว่าคุณมีความสามารถระดับไหน ก็จะเกิดการคาดหวังผลของการฝึกซ้อมของตนเอง เมื่อไม่เป็นอย่างที่ตนเองคาดหวังจึงเกิดความหงุดหงิด เพชรกล่าวว่า “ถ้าเราทำไม่ได้เราจะแบบหงุดหงิดอะครับ แบบอ้อ เราเป็นอะไรทำไมทำไม่ได้ แค่นี้ยังทำไม่ได้เลย อย่างเช่น เวลาซ้อมเราเครียด ก็คือ ทำไมมันกระโดดไม่ได้เลยสักครั้ง เราจะรู้สึกแะเวลาที่เรารู้ใจจะทำแล้วมันทำไม่ได้” สอดคล้องกับทับทิมที่กล่าวถึงเหตุการณ์ที่ทำให้เกิดความหงุดหงิดในการฝึกซ้อมกระโดดไกลและเข่งก้าวกระโดด ทับทิมกล่าวว่า

หงุดหงิดเวลาซ้อมก็เวลาซ้อมไม่ได้อะส่วนมาก มันจะหงุดหงิดขึ้นมาเองไม่ได้เกี่ยวกับใครเพราะว่าไม่ได้สนใจคนอื่น ตัวเองเล่นไม่ได้จะหงุดหงิดขึ้นมาเอง ถ้าทำไม่ได้ครั้งแรกก็จะหงุดหงิด ก็จะแบบอ้อทำไมกระโดดไม่ได้ มันจะเริ่มแบบครั้งแรก 2 ครั้ง 3 ถ้าไม่ได้มันจะแบบเซ็งไปเลยทั้งวัน

มรกตกล่าวถึงเหตุการณ์ในช่วงฝึกซ้อมว่า “ในสถานการณ์การฝึกซ้อม ความเครียดในตอนนั้นก็จะไปแบบ คิดมากไป คิดเยอะไป กดดันตัวเองในการลงสนาม มันมีหลายแบบ ส่วนมากจะตัดออกไป คือต้องไม่คิดมากกว่าเราต้องทำได้ ทำให้เครียด กดดัน...แบบเร่งกับเกมการแข่งขันมากเกินไป...เรามั่นใจพอเรากระโดดไม่ได้ 2 เมตร ในขั้นเริ่มต้น กระโดดไม่ผ่านใจเราเสียนะ ทำให้เราขาดสติ ทำไมทำได้แค่นี้เอง มันจะกดดันตัวเอง” ไพลิน กล่าวเพิ่มเติมว่า

การฝึกซ้อมกับการแข่งขันมันเครียดคนละอย่าง ซ้อมไม่ต้องเครียดมากมั้ง แต่ไม่ใช่ไม่ต้องเครียดมากหรอก ซ้อมคิดแค่พวกเทคนิค (Technique) ต้องวิ่งอย่างนี้ กระโดดอย่างนี้ แต่การแข่งขันไม่ต้องคิดถึงเทคนิค (Technique) คิดแค่ต้องกระโดดให้ผ่าน แล้วที่นี้การเครียดมันเครียดต่างกัน ถ้าซ้อมมันจะเครียดว่าทำไมคิดอย่างนี้แล้วทำไมไม่ได้แบบนี้ แล้วต้องคิดซ้ำๆ แต่ตอนกระโดดมันไม่มีเวลามาแบบว่าทำไมไม่ได้ มันจะต้องคิดว่า เราจะแก้ตรงไหน ทำยังไงเราถึงกระโดดผ่าน

2.1.3 กังวลกับการคาดหวังของสังคมและครอบครัว

นักกีฬาเพื่อการแข่งขันมีเป้าหมายต่อผลการแข่งและมีผลประโยชน์ที่ได้รับจากผลการแข่งขันนั้น นักกีฬามีประสบการณ์การแข่งขันและประสบความสำเร็จจึงถูกคาดหวังจากสังคม และครอบครัวทำให้นักกีฬาเกิดความกังวลกับการคาดหวังนั้น เพทายกล่าวถึงการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 23 ที่ผ่านมาซึ่งเขาเข้าร่วมการแข่งขันด้วย ซึ่งคนดูทำให้เขารู้สึกกดดัน เขากล่าวว่า “ผมเคยแข่งที่ฟิลิปปินส์ ที่ผมกระโดดได้แค่ 2.00 เมตร เพราะว่าผมไม่สามารถเรียกร่องอะไรจากคนดูได้เลย มันไม่ใช่ความกดดันมันเป็นความเครียด อันนี้เป็นความเครียดอย่างหนึ่งก็ได้ที่คนดูไม่มีส่วนร่วมไม่พอกลับมาดอกล้ำซ้ำเติมเรา คือโห่ ประมอแบบไม่เป็นจังหวะ ประมอไล่ เสือกไล่ส่ง คือ เขาก็คำเป็นภาษาเขาแต่เราก็เข้าใจว่าเขาคำ คนเขานั่งชดเราขนาดนี้เขาก็ด่าอยู่ตลอดเวลา” เพชรกล่าวเพิ่มเติมถึงคนดูในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 16 แข่งขันที่ประเทศจีน ใน พ.ศ. 2553 กล่าวว่า “เครียดตอนแข่งเอเชียนเกมส์ เพราะว่าแข่งที่จีนครับ กองเชียร์เขาเชียร์ (Cheer) ไม่เป็นครับ แบบเราขอเสียงปรบมือ เขาโห่ นะ มันก็เลยไม่สนุก แข่งรายการไหนเรารู้สึกสนุกไปกับมันเราจะกระโดดได้ดี” มุกดากล่าวถึงผู้ฝึกสอนว่าคาดหวังกับเธอทำให้รู้สึกกดดัน เธออธิบาย

โค้ช (Coach) ก็คือเหมือนเขาหวังกับเรา คือเหมือนเราซ้อมได้กระโดดได้ โค้ชจะรู้ใช่ไหมว่า เออราน่าจะทำได้ถึงขนาดนี้ ได้กี่เมตรอะไรอย่างนี้...เวลาเราเหมือนแข่งจริงๆ แล้วเราทำไมได้ที่โค้ชหวังอะไรอย่างนี้ โค้ชก็จะมาลงที่เราใจ ไม่พูดกับเรา ซึ่งเราก็ทำสุด

ความสามารถแล้ว...ใครๆ ก็หวังแหละ อยากได้ตามที่ตั้งเป้าเอาไว้แต่บางทีมันยังไม่ถึงโอกาสของเรานะ อิมเกรียคเลยนะถ้าโค้ชไม่คุยไม่อะไรอย่างนี้

สอดคล้องกับการเขียนบรรยายเหตุการณ์สำคัญ มุกดาบรรยายว่า “ความเครียดส่วนมากมาจากบุคคลรอบข้าง เนื่องจากมุ่งหวังกับตัวเรามากเกินไป คิดว่าเราต้องทำได้ทำให้เราเครียด ทำให้เรามีความกดดัน” ทับทิมกล่าวถึงสาเหตุที่ยังเล่นกีฬากระโดดไกลและแข่งกั้วกระโดดอยู่ เพราะคุณแม่อยากให้เธอเล่น ทับทิมกล่าวว่า “ที่ยังเล่น (กระโดด) อยู่เพราะแม่ เพราะที่บ้านอยากให้เล่น เพราะมันอาจจะมีความเสี่ยงบ้าง แบบเขาชอบใจ มีชื่อเสียง ก็ดีนะ ดีกว่าที่จะไปทำอย่างอื่นนะ...เขาอยากให้เราสั่งเรามาว่าต้องอย่างนี้นะต้องได้เหรียญนี้นะ” นุชรัศมีกล่าวเพิ่มเติมว่า “สมาคมมีส่วนทำให้เครียดคือ เขาประชุมแล้วเลิกประชุมแต่ละครั้งจะบอกว่าหวังลานกีฬาริยะหวังใครบ้าง” การคาดหวังจากสังคมรอบข้างทำให้นักกีฬาเกิดความกังวล แม้กระทั่งครอบครัวเองก็มีผลทำให้นักกีฬาเกิดความเครียดซึ่งไพฑูรย์ กล่าวถึงการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 25 แข่งขันที่ประเทศลาวว่า

กดดันมาก คือ ต้องได้ที่หนึ่งเท่านั้นเพราะเราเป็นแชมป์ (Champ) เก่า แข่งที่บ้านเราญาติพี่น้องมาเยอะ แล้วก็ความคาดหวังจากสมาคมต้องได้ที่หนึ่งเท่านั้น เอรายการเรามาลงวันแรกเพื่อให้เหรียญทองเป็นเหรียญทองของวันแรกเยอะๆ กดดันไหมล่ะ คือ แบบบีบทุกอย่างจากสมาคมก็บีบมาว่าต้องได้ที่หนึ่งเท่านั้น เอรายการเรามาแข่งวันแรก ญาติพี่น้องมา 50 กว่าคนมาเชียร์ (Cheer) ต้องได้ที่

มุกดากล่าวเสริมว่า ถ้าเราซ้อม เราสบายๆ พอแข่งขันเหมือนว่าเราต้องทำให้ผู้ใหญ่วัยด้วยเพื่อประเทศชาติ มีคนฝากความหวังไว้กับเรา เรากับพี่ คนใดคนหนึ่งต้องทำที่หนึ่ง ซึ่งพี่เขาก็ต้องทำให้สุดความสามารถของพี่เขาเหมือนกับเรา

2.2 ความกลัว

นักกีฬาประเภทเดี่ยวมีความเครียดทางจิตใจสูง ถ้าเครียดมากเกินไปจะทำให้ระดับความเชื่อมั่นในตนเองจะลดลง นักกีฬาที่อยู่ในภาวะเกิดความเครียดทางจิตใจสูงมักจะคิดในแง่ลบทำให้ระดับการแสดงความสามารถลดลง ความกลัวเป็นภาวะทางจิตใจที่ทำให้เครียดและส่งผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างกล่าวถึงความกลัว 4 ประการคือ กลัวแพ้ กลัวทำสถิติได้ต่ำกว่าเดิม กลัวว่าจะบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม และกลัวผู้ฝึกสอนกีฬาตำหนิ

2.2.1 กลัวแพ้

นักกีฬาต้องการประสบความสำเร็จเพื่อพิสูจน์ถึงการแสดงความสามารถของตนในการแข่งขันและไม่ต้องการพบเจอกับความพ่ายแพ้เพราะความพ่ายแพ้แสดงว่าตนเองล้มเหลว มรกตกล่าวว่า “รู้สึกกดดันตัวเองมากเกินไป ทำให้เราอี๊ด อี๊ดแล้วแบบว่าคิดอะไรไม่ออก แบบโอ๊ยตัวเองต้องได้เหรียญอะไรอย่างนี้ พอเห็นคนอื่นกระโดดผ่าน ทำให้เรากลัวเลยนะ...กลัวว่าเราจะกระโดดไม่ได้” โพลินกล่าวเพิ่มเติมว่า

ซ้อม กระโดดไม่ผ่านมันก็แค่ซ้อม แต่ถ้าแข่งแพ้มันก็ต้องเครียด ถ้ายังแบบว่าเป็นที่ 1 ตกลงมาเป็นที่ 2, 3, 4 ยิ่งแบบว่าโอ๊ย ครอบครัวยังจะว่าอย่างไรนะ เขาจะผิดหวังกับตัวเราไหม เขาหวังในตัวเราแค่ไหนอะไรอย่างนี้ เครียดๆ

สอดคล้องกับโกเมนเล่าถึงความเครียดของการเข้าแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 26 เพราะเขาเคยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 25 ที่ประเทศลาวและได้รับเหรียญเงินโกเมน กล่าวว่า “มันก็ต้องเครียดกว่าเดิมเพราะเราเคยทำได้ดี อันดับที่สอง แล้วถ้าไปแข่งแล้วทำไม่ได้ บางทีก็ไปแพ้ แล้วไม่อยากแพ้ต่างชาติ แต่ถ้าแพ้ในชาติเดียวกันเองก็ไม่ใช่ไร...คืออย่างน้อยก็ให้ชาติเราได้ทีหนึ่งก็ยังดี”

2.2.2 กลัวทำสถิติได้ต่ำกว่าเดิม

นักกีฬาที่มีประสบการณ์การแข่งขันที่เคยประสบความสำเร็จ การแข่งขันจึงเป็นการกระตุ้นให้นักกีฬาเกิดความกลัวที่ต้องทำให้ตนเองไม่ตกต่ำ ทับทิมเล่าถึงการเก็บตัวฝึกซ้อมเพื่อเตรียมแข่งขันซีเกมส์ ครั้งที่ 26 ว่าเกิดความกดดัน กลัวทำไม่ได้ทับทิม เธอบรรยายดังนี้

ตอนนี้ถามว่าเครียดไหมก็เครียด...คือครั้งที่แล้วเราได้เหรียญ แต่ครั้งก่อนที่ไปแข่งที่ลาวมันไม่ได้เหรียญมันก็เลยไม่ได้เกิดความเครียดอะไร แล้วมาครั้งนี้มันก็เลยกดดัน ก็คือว่าเราต้องทำให้ได้เท่าเดิม หรือว่าอาจจะต้องดีกว่าเดิม มันก็เลยเครียด กลัวทำไม่ได้ แล้วคู่แข่งต่างประเทศมันก็ สถิติสู้กัน

สอดคล้องกับการสังเกตพฤติกรรมในช่วงการฝึกซ้อมของทับทิม คือ ก่อนที่จะกระโดด นักกีฬาทุกคนจะต้องทำเครื่องหมาย (Marking) เพื่อหาจุดที่เหมาะสมในการเทคออฟขึ้นจากพื้นดิน (Take Off) เมื่อนักกีฬาทำการฝึกซ้อมเทคนิคเข่งก้าวกระโดด ทับทิมจะกระโดดเต็มที่ในครั้งแรกเมื่อพบว่าตนเองฟาวล์ (Foul) ครั้งต่อไปเธอจะไม่กล้ากระโดดเต็มที่จนกว่าเธอจะมั่นใจว่าเครื่องหมาย (Marking) ที่ทำไว้เพื่อหาจุดที่เหมาะสมในการเทคออฟขึ้นจากพื้นดิน (Take Off) เป็นจุดที่เหมาะสมกับตนเอง ไพฑูรย์มีประสบการณ์การเป็นนักกีฬาทีมชาติไทยมา 6 ปี เขากังวลกับการทำสถิติได้ต่ำกว่าเดิม

เช่นกัน เขาอธิบาย “ซ้อมเครียดนะ ที่เครียดเนี่ยกลัวทำไม่ได้ กลัวตัวเองทำไม่ได้ ไม่ได้กลัวคู่แข่งนะ... กลัวตัวเองโคดไม่ได้มากกว่า” โทเมนกล่าวเพิ่มเติมว่า

เวลาแข่งขันมันก็แค่กระโดด (แข่งก้าวกระโดด) หกครั้ง เราต้องกลัวว่าหกครั้งเรากระโดด ฟาล์ว (Foul) บ้าง มันก็เครียดตามธรรมชาติ...กดดันเพราะว่ากลัวเรากระโดดไม่ดี กลัวว่ามาร์ก (Check Mark) ไม่พอดีกว่าฟาล์ว (Foul) คือ มันไม่มั่นใจ

บุษราคัมเป็นนักกีฬากระโดดไกลและแข่งก้าวกระโดดที่มีประสบการณ์เป็นนักกีฬาทีมชาติไทยประมาณ 10 ปี และเป็นเจ้าของสถิติชิงแชมป์ ทำให้การแข่งขันกีฬาชิงแชมป์ ครั้งที่ 26 เธอต้องการไปรักษารดับที่ 1 ของเธอ บุษราคัมอธิบายว่า

กระโดดไกลที่ไม่เครียดนะ แต่แข่งๆ (แข่งก้าวกระโดด) มันมีนิดหนึ่งคือเราต้องไปป้องกันแชมป์ (Champ) ใจคนที่มาขึ้นมาเป็นแชมป์ (Champ) คือเขาแบบทะเยอทะยานกว่าเราไง เราต้องหนีเราต้องหนีเขาอะ คือเขาซ้อมเท่านี้เราต้องซ้อมหนักกว่าเขาอะ แล้วเราก็ไม่รู้ว่าคุณแข่งที่เขาเข้าที่ 2 ปีที่แล้วเป็นยังไง เพราะว่าในรอบปีเนี่ยที่ไม่ได้เจอเลยไปแข่งอะไรอย่างเนี่ยก็ไม่ได้เจอเขาเลย เราก็ประมาณไม่ได้อะ เพราะว่าเขา (อิน โดนิเซีย) เป็นเจ้าภาพ

2.2.3 กังวลว่าจะบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม

ความกลัวเป็นภาวะทางจิตใจเป็นสาเหตุของการเกิดความเครียดทางจิตใจทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถได้ไม่เต็มศักยภาพที่ตนเองมีอยู่ส่งผลต่อผลการฝึกซ้อมและแข่งขันที่ไม่เป็นไปตามเป้าหมายเกิดความเครียด บุษราคัม กล่าวว่า “การแข่งขันมีเครียดบ้าง ในแต่ละเที่ยวที่กระโดด เราต้องทำให้มันเต็มที่ไง เราก็กลัวพลาด กลัวลงผิดท่า เจ็บโน่นเจ็บนี่” ทับทิมกล่าวเพิ่มเติมดังนี้ “ที่ชลบุรีสนามมันแจ้งใจ แล้วเราเหมือนกับว่า เราจะทำอะไรแต่ละอย่างเราก็กลัว มันใกล้แข่งแล้ว ถ้าสมมติเราพลาดขึ้นมามันเจ็บจะทำอย่างไร เราก็เลยไม่สามารถที่จะทำเต็มที่ได้อ ถ้าเกิดเราทำเต็มที่ บาดเจ็บมาจะทำอย่างไร ก็เลยแบบไม่กล้า”

สอดคล้องกับการสังเกตจากพฤติกรรมของทับทิมที่ซ้อมกระโดดไกลและแข่งก้าวกระโดดเธอจะบิดขาขวาก่อนกระโดดทุกครั้งเมื่อสอบถามพบว่าเธอเคยบาดเจ็บและยังมีการบาดเจ็บอยู่บริเวณสะโพกด้านใน ทุกครั้งที่กระโดดจะต้องยืดสะโพกก่อนเพราะเธอกลัวเกิดการบาดเจ็บขึ้นอีก ซึ่งจากการสังเกตพื้นสนามกีฬากลาง ชลบุรี พื้นยางค่อนข้างบางทำให้นักกีฬากระโดดไกลและแข่งก้าวกระโดดกลัวการกระแทกที่จะส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บแม้ผู้ฝึกสอนจะนำแผ่นยางมารอง หรือให้

กระโดดจากพื้นหญ้าแล้วก็ตามนักกีฬาที่ยังกลัวกระโดดไม่เต็มที่ส่งผลให้การลอยตัว การลงสู่พื้นและสถิติไม่ดีเท่าที่ตนเองทำได้ สอดคล้องกับมุกดา กล่าวว่า “เจ็บช่วงหลังขา หลังเข่า เวลาเราวิ่งมันจะไม่เต็มที่ไง คือกลัวเจ็บก็ต้องประคองเวลาเทค (Take Off) นี่กลัวมากเลย คือพื้นสนามมันแข็ง มันกระตุกมันไปได้” สอดคล้องกับการสังเกตที่พบว่าช่วงแรกที่มุกดาฝึกซ้อมผู้ฝึกสอนไม่ให้กระโดดข้ามไม้พลาตแต่ให้วิ่งตรวจสอบจุดกระโดดของตนเองเท่านั้น เพทายกล่าวเพิ่มเติมว่า “การบาดเจ็บที่เข้าทั้งสองข้าง ผมเจ็บทุกครั้งที่ย้อม มีอาการเสมอ ผมกลับมานี่ใจอยากซ้อมกับโค้ช (Coach) รัสเซีย พอดีว่าโค้ช (Coach) ผมปัจจุบันเป็นรุ่นพี่ที่ดีมาก ให้คำปรึกษาตลอด เขาสามารถปรับเปลี่ยนการซ้อมให้เข้ากับอาการบาดเจ็บของผม” ซึ่งไพลินเห็นในทำนองเดียวกัน เธอบรรยายว่า “พอเราเจ็บเราจะไม่กล้าเทค (Take Off) พอไม่กล้าเทคมันก็จะแบบเก็บไว้กึ่งๆ เทค (Take Off) ครั้งหนึ่งเก็บไว้ครั้งหนึ่งมันก็เลยเป็นอุปสรรคมากเพราะว่า บางทีเราก็ก้าวมันจะเจ็บมากแล้วแข่งไม่ได้”

2.2.4 กลัวผู้ฝึกสอนกีฬาตำหนิ

ผู้ฝึกสอนกีฬามีส่วนสำคัญต่อสภาพจิตใจของนักกีฬาเพราะเป็นผู้ที่ทำให้ให้นักกีฬาประสบความสำเร็จ นักกีฬาจึงให้ความสำคัญกับคำพูดของผู้ฝึกสอนกีฬา และเชื่อฟัง หากผู้ฝึกสอนกีฬาตำหนินักกีฬาก็จะเกรงกลัว มรกต กล่าวว่า “ทำให้เรากลัวคือโค้ช (Coach) เป็นเหมือนดาบสองคมคือเป็นได้ทั้งแรงผลักดันและแรงดัน...ถ้าเราทำไม่ได้ก็กลัว...โค้ช (Coach) ทำอารมณ์ไม่ดีใส่อะไรอย่างนี้” ทับทิมกล่าวเพิ่มเติมว่า “ถ้าเกิดเราทำไม่ได้ โค้ช (Coach) ก็จะพูดว่า ทำไมทำไม่ได้ คือแบบเขาก็อยากให้เราทำได้ แล้วเราทำไม่ได้... เราก็พยายามเพื่อจะไม่ให้โดนดูเพื่อที่ไม่ให้แบบโค้ชโมโหหรือว่าด่าเราอะไรอย่างนี้”

จากการสังเกตนักกีฬากระโดดไกลและเข่งก้าวกระโดดพบว่านักกีฬาจะได้รับคำแนะนำจากผู้ฝึกสอนก่อนการกระโดด ขณะทำการกระโดด และหลังจากการกระโดด บางคนแก้ไขจุดบกพร่องเดิมบ่อยครั้งผู้ฝึกสอนก็จะตำหนิว่าทำไมไม่แก้ ทำไมทำไม่ได้ บางครั้งหลังจากนักกีฬากระโดดเสร็จแต่ทำได้ไม่ดีผู้ฝึกสอนจะเดินเข้าไปพูดคุยถึงสิ่งที่ควรปรับปรุง ถ้านักกีฬาถูกตำหนิ นักกีฬาก็จะมีท่าทางเศร้าซึมศีรษะลงต่ำและมองพื้น แต่เมื่อนักกีฬาแสดงท่าทางการกระโดดดีแล้วและทำระยะได้ดีผู้ฝึกสอนจะชมเชยนักกีฬาทำให้นักกีฬามีสีหน้าที่ท่าทางกระฉับกระเฉงขึ้น ไพฑูรย์เป็นนักกีฬากระโดดไกลและเข่งก้าวกระโดดกล่าวถึงวันที่เขามาซ้อมด้วยร่างกายที่ไม่พร้อม ไพฑูรย์กล่าวว่า

เข่งๆ (เข่งก้าวกระโดด) เนี่ยถ้าไม่พร้อมหรือว่าร่างกายไม่พร้อม สภาพจิตใจไม่พร้อมมากระโดดให้กระโดดยังงี้ก็กระโดดไม่ได้กระโดดไม่ดี ร่างกายสภาพไม่พร้อมมากกระโดดเนี่ย ถ้ากระโดดไกลเนี่ยแค่เราแบบว่าเรากระโดดประคองให้มันตกบีบจบ เดินออกมาเสร็จแล้วเที่ยวหนึ่ง เข่งก้าวกระโดดมากระโดดเนี่ย ทำไม่ดีมันไปไม่ได้แล้วคือระยะทางมันบ่งบอกว่าเรากระโดดไม่ดีโค้ช (Coach) ด่าแน่นอน

3. วิธีการผ่อนคลายทางกาย

วิธีการคลายความเครียดทางกาย คือการลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ ลดการกระตุ้นหรือการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ เกิดความสมดุลต่อความต้องการของร่างกาย วิธีการคลายความเครียดมีหลากหลายวิธีการขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและความพึงพอใจของนักกีฬาที่จะเลือกใช้ วิธีการคลายเครียดของนักกีฬาระดับโลก เช่น ย่างก้าวกระโดด และกระโดดสูงเลือกใช้วิธีการคลายเครียดทางกาย ดังนี้ (3.1) การนวด (3.2) การทำสมาธิ และ (3.3) การกระตุ้นตนเอง

3.1 การนวด

การนวดเป็นการทำให้ร่างกายผ่อนคลาย ช่วยกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อและต่อมต่างๆ ในบริเวณนั้นให้ทำงานดีขึ้น การฝึกซ้อมหนักเป็นประจำทำให้ร่างกายโดยเฉพาะกล้ามเนื้อต่างๆ เกิดความตึงเครียด การนวดโดยใช้แรงกดที่เหมาะสมจะช่วยให้ นักกีฬารู้สึกผ่อนคลายได้เร็ว ด้วยเหตุนี้ นักกรีฑาส่วนใหญ่จึงชอบการนวด ตัวอย่างเช่น มุกดา กล่าวว่า “ถ้าเจ็บนะ การนวดก็จะทำให้รู้สึกดีขึ้นเลย คือมันทำให้เราคลาย...เหมือนกับที่เราเจ็บเรานวดเสร็จมันก็ดีขึ้น” ทับทิมแสดงความคิดเห็นด้วย เธอกกล่าวว่า “เวลาที่เครียดจากการบาดเจ็บที่รักษา ได้นวด เวลาซ้อมพยายามให้มันใจตัวเองมันก็ซ้อมได้ ถ้าเกิดอยู่กรุงเทพฯ นะ อาทิตย์หนึ่งนวดไม่ต่ำกว่า 2 ครั้ง พอนวดแล้วกระโดดได้ดีขึ้น มันรู้สึกฟรี (Free) กล้ามเนื้อมัน โอเค (O.K.) รู้สึกสบาย ผ่อนคลาย” การนวดทำให้นักกีฬารู้สึกเกิดความมั่นใจในการกระโดดแต่ละครั้ง และทำให้พวกเขากระโดดได้ดี มรกตเห็นในทำนองเดียวกัน เขาอธิบายว่า

ผมเป็นคนที่ชอบนวด มันก็ทำให้ผมผ่อนคลายอะไรอย่างนี้ เป็นคนที่ชอบนวดแต่รู้ว่าต้องนวดในช่วงไหน อย่างเช่นก่อนแข่งผมจะนวดหนึ่งวันก่อนแข่ง ก็คือจะแข่งวันจันทร์ อย่างนี้ผมอาจจะนวดวันเสาร์ มันจะทำให้เราแบบไม่ซ้ำ กล้ามเนื้อไม่ซ้ำมาก ส่วนมากผมจะใช้การนวดเป็นการยืดเส้น กดเส้นของ (หมอนวด) นอกสมาคมมากกว่า สมาคมฯ (สมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทย) เขาเป็นการนวดแบบกีฬารับแบบใช้ออยล์ (Oil) ในการนวด лубๆ มันบางครั้งมันก็กดแรงเกินไป

สมาคมกรีฑาแห่งประเทศไทยมีหมอนวดมานวดให้เพื่อคลายเครียดแต่นักกรีฑาส่วนหนึ่งชอบให้โค้ชเป็นผู้นวด กดและเหยียบให้เขามากกว่าเพราะเป็นการนวดเพื่อนคลายกล้ามเนื้อหรือเพื่อให้พร้อมที่จะฝึกซ้อม ซึ่งเขามั่นใจว่าโค้ชสามารถนวดได้ตรงจุด ดังเช่น บุษราคัมกล่าวว่า “ที่จะไม่นวดให้คลายเครียดแต่ละนวดคลาย...ส่วนมากถ้าพี่ติ่งๆ พี่จะให้โค้ช (Coach) พี่นวดให้ โค้ชบางทีที่ไม่นวดแต่เขาจะเหยียบเลย ร้องโอ๊ยๆ ยิ่งร้องยิ่งเหยียบ แต่เหยียบแล้วหายใจ” ในทำนองเดียวกันเพชรจะให้โค้ชนวดให้ประมาณ 5 นาที หลังจากเสร็จสิ้นการฝึกซ้อมประจำวันเรียบร้อยแล้ว

ไพฑูรย์เคยไปจ้างเขานวดวันรุ่งขึ้นรู้สึกว่าการนวดดีจริงๆ จึงมีประสบการณ์ที่ไม่ดีกับการนวดและหลีกเลี่ยงที่จะไม่นวด เขากล่าวว่า “การบาดเจ็บที่แฮมสตริง (Hamstring)...ทำให้กล้ามเนื้อมันตึงไม่หายเลยจนกันไปนวดแบบว่าชั่วโมงละ 120 - 150 บาท ก็เลยลองไปนวด นวดเสร็จปั๊บ โอ้โห! เสียเงินตั้ง 300 บาท ทำให้ร่างกายเราระบบมากกว่าเดิม ก็เลยไม่ชอบนวด”

กล่าวได้ว่านักกรีฑาส่วนใหญ่ชอบการนวดเพราะทำให้อาการตึงของกล้ามเนื้อลดน้อยลง ร่างกายผ่อนคลายได้ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม มีนักกรีฑาเพียงคนเดียว คือ ไพฑูรย์ ที่ไม่ชอบการนวดเพราะว่าเคยมีประสบการณ์ที่ไม่ดีเนื่องจากหมอนวดออกแรงกดมากเกินไปจนกล้ามเนื้อระบบในวันรุ่งขึ้น ดังนั้น การนวดจึงต้องเลือกหมอนวดที่มีความคุ้นเคยกับการกีฬา เพราะการนวดเพื่อผ่อนคลายจากการฝึกซ้อมกีฬามีความแตกต่างจากการนวดบุคคลทั่วไป

3.2 การทำสมาธิ

การทำสมาธิเป็นวิธีการผ่อนคลายทางด้านกายภาพ เนื่องจากนักกีฬาที่เกิดความเครียดเกิดความกดดันจะส่งผลให้เกิดอาการทางด้านร่างกายและจิตใจ คือเกิดอาการสั่น มือเย็น ใจสั่น เหงื่อออกมาก และหัวใจเต้นเร็ว เป็นต้น การทำสมาธิเป็นวิธีการผ่อนคลายที่ทำให้นักกีฬารู้สึกดีขึ้น ไพฑูรย์ กล่าวว่า “เคยทำสมาธิ สมัยก่อนเคยทำสมาธิคือ นั่งสมาธินี้แหละแล้วก็สวดมนต์...เกี่ยวกับการซ้อมกีฬาผมไม่รู้จะให้ผลไหม แต่ผมรู้ว่าผมทำแล้วผมสบายใจแค่นั้น” สอดคล้องกับโกเมนเขียนแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญว่า “เวลาแข่งขันถ้าเครียดก็ทำสมาธิ ทำจิตใจให้ว่างไม่คิดเรื่องอื่นๆ ที่ทำให้เราเครียด” สัมพันธ์กับบุญราศม์ กล่าวว่า

ถ้ารู้สึกว่ามันไม่ดีแล้วมันปวดหัวแล้ว จะนั่งสมาธิ ที่นั่งไม่นานเพราะว่าตะกั่วจะขึ้น พี่จะนั่งจากน้อยๆ ไปหามาๆ นะ เออค่อยๆ สิบนาทีก็เป็นอย่างสิบนาที...ไม่ค่อยได้นั่งแล้ว ถ้าอยู่แบบเฉยๆ อย่างนี้จะนั่ง อย่างน้อยมันก็แบบทำให้เรารู้สึกว่าสมองมันว่างมันปลอดโปร่งนะ...เวลาเครียดพี่จะหลบไปนั่งคนเดียวนะ ไม่นั่งอยู่ในกลุ่ม พี่จะแยกออกไปเลยไปนั่งทำสมาธิของพี่นี่...รู้สึกหัวใจเรามันสงบขึ้นนะ

3.3 การกระตุ้นตนเอง

การกระตุ้นที่เหมาะสมจะทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถออกมาได้สูงสุด นักกีฬาฝึกซ้อมกีฬาทุกวันจึงเกิดความเมื่อยล้า และเมื่อการฝึกซ้อม แต่นักกีฬาต้องฝึกซ้อมกีฬาแม้จะเกิดความเบื่อ นักกีฬาจึงใช้วิธีการกระตุ้นร่างกายให้เกิดความปลอดโปร่ง จากการสังเกต และการสัมภาษณ์ นักกีฬามีการตะโกน และตีร่างกายเบาๆ เพื่อกระตุ้นร่างกายให้กระฉับกระเฉง จากการสังเกตพบว่าการฝึกซ้อม เพชรมักตะโกนเสียงดังก่อนออกตัววิ่ง บางครั้งจะออกเสียงตามจังหวะก้าวของการวิ่งทุกก้าว เพื่อเป็นการนับจังหวะก้าวก่อนที่จะเข้าหากระดานเริ่มกระโดด สอดคล้องกับเพทาย กล่าวว่า

การคลายเครียดของผม คือผมร้องดั่งๆ ตะโกนออกมา ไม่เป็นภาษาเอาให้มันรู้สึกว่าการมันได้เกร็ง แล้วก็ตะโกนออกมามั่งๆ...เวลาผมร้องปุ๊บเนี่ยผมจะโล่งเหมือนเราตีอะไรแรงๆ เวลาผมร้องดั่งๆ หัวผมจะแบบ ไม่คิดอะไร ผมมองแต่ไม้พาด จิตใจสั่งให้กระโดดข้าม หัวมันคิดอะไรไม่ออกหรือ ร้องดั่งๆ พอเราร้องดั่งๆ โค้ช (Coach) ส่วนใหญ่หรือว่านักกีฬาต่างประเทศจะบอกว่าไม่ต้องร้อง ร้องหลังกระโดดเสร็จแล้วมันจะดีกว่า โหผมทำอย่างนั้นไม่ได้ ต้องร้องก่อน อยากทำทุกครั้งแต่ว่าการทำแต่ละครั้งเนี่ยพลังงานมันใช้เยอะมาก เยอะจริงๆ คือว่าเราจะหายใจแรงๆ ระเบิดมันออกมาอะ เหมือนเราค่อยๆ ดึงมันออกมา แล้วก็ระเบิดมันออกมา แล้วเราก็จะนั่ง

สอดคล้องกับการสังเกตพบภายในวันฝึกซ้อมกระโดดสูง ก่อนกระโดดพายุจะตะโกนก่อนวิ่งเข้าหาจุดกระโดด และเมื่อกระโดดไม่ผ่านไม้พาดตกลงเขาก็ตะโกนเสียงดังอีกครั้ง สัมพันธ์กับบุษราคัม ที่เล่าถึงการออกตัววิ่งเข้าหากระดานเริ่มกระโดดว่าตะโกนก่อนเพื่อให้รู้สึกผ่อนคลาย บุษราคัม กล่าวว่า “วิธีอื่นที่ใช้ผ่อนคลายคือ การตะโกนออกมา หายใจแรงๆ คือทั้งหมดทุกอย่างแล้วไม่คิด” จากการสังเกตพบว่าไฟฟูรี่ จะกระตุ้นตนเองด้วยการตะโกนก่อนออกตัววิ่งเข้าหากระดานเริ่มกระโดดเมื่อเขารู้สึกว่าเขากะโดดได้ไม่เป็นที่พอใจ สังเกตจากวันที่ฝึกซ้อมกระโดดช่วงแรกจะกระโดดไปก่อนพอสถิติไม่เป็นที่พอใจก็จะตะโกนเสียงดังก่อนออกวิ่งเข้าหากระดานเริ่มกระโดด แล้วพูดออกมาว่า ไม่อยากกระโดด กระโดดก็ทีก็ไม่ได้สักที แล้วเริ่มกระตุ้นตนเองด้วยการตีไหล่ แขน และขา สอดคล้องกับที่ไฟฟูรี่ กล่าวว่า

ตื่นเต้น รู้สึกใจเต้น ตีบๆ แต่ไม่มีผลอะไรนะเต้นตีบๆ เสร็จปั๊บทำสมาธิ ดับหน้าตัวเอง ตีบๆ หายแล้ว แค่นั้นมันตีบๆ ก่อนกระโดดเฉยๆ ก็หายแล้ว เวลาที่ผมไม่รู้คนอื่นรู้สึกอย่างไรนะ แต่ตัวผมเองผมรู้สึกว่าผมคลายเครียด แล้วก็กระตุ้นตัวเอง แล้วก็ให้ความรู้สึกตัวเองว่ารับรู้ว่าจะแก้งแล้ว เนี่ยอีกแค่นี้ก็เที่ยวจะเสร็จแล้ว คือเราต้องทำให้ออกมาดี

4. วิธีการผ่อนคลายทางจิตใจ

ความเครียดที่ไม่เหมาะสมเป็นปัญหาต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา การควบคุมให้ความเครียดมีปริมาณที่เหมาะสมจึงจะทำให้การแสดงความสามารถทางการกีฬามีประสิทธิภาพ วิธีการคลายเครียดทางจิตใจมีหลายวิธี การเลือกนำวิธีการคลายเครียดทางจิตใจมาใช้ให้เกิดประโยชน์จึงขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและความต้องการของนักกีฬา นักกีฬากะโดดไกล เข่งก้าวกระโดด

และกระโดดสูง เลือกใช้วิธีการคลายเครียดทางจิตใจ คือ (4.1) การสนับสนุนทางสังคม (4.2) การปรึกษาผู้อื่น (4.3) การรวบรวมสมาธิ และ (4.4) การจินตภาพ

4.1 การสนับสนุนทางสังคม

นักกีฬากระโดดไกล เข่งก้าวกระโดด และกระโดดสูง เป็นกีฬาประเภทเดียวที่มีการแข่งขันสูงทั้งในช่วงฝึกซ้อมและช่วงแข่งขัน ทำให้นักกีฬารู้สึกท้อแท้และหมดหวัง กำลังใจเป็นสิ่งสำคัญทั้งกำลังใจจากสังคมและกำลังใจจากตนเอง จากการสังเกต การสัมภาษณ์และการเขียนบรรยายเหตุการณ์สำคัญ ซึ่งผู้ฝึกสอนมีส่วนสำคัญในการพูดให้กำลังใจนักกีฬา ดังเช่น บุษราคัมเล่าถึงการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24 แข่งขันที่ประเทศไทย เป็นการแข่งขันที่กดดันเพราะกระโดดสถิติที่ไม่เคยกระโดดมาก่อน บุษราคัมกล่าวว่า

การแข่งขันกดดันเพราะเจอกับแชมป์ (Champ) เก้าขากระโดดนำก่อนใจ แล้วเป็นสถิติที่เราไม่เคยกระโดดมาก่อน มากกว่าที่เคยกระโดดได้อะ ก็เลยแบบกดดันนิดหนึ่ง เวลามองไปหาโค้ช (Coach) ถ้าโค้ชให้กำลังใจก็รู้สึกดีขึ้น มีความมั่นใจ มีกำลังใจที่จะกระโดด” สัมพันธ์กับมรดกกล่าวว่า “อยู่ในสนามเราต้องฟังโค้ช (Coach) ถ้าโค้ชชื่นชมอะไรอย่างเนี่ย รู้สึกไม่กลัวเลย รู้สึกทำได้ รู้สึกเหมือนแบบเรายังมีคนดูอยู่นะ

เพทายกล่าวถึงการหาแรงสนับสนุนจากผู้รอบข้าง เขากล่าวว่า “วิธีการคลายเครียดมองจะเป็นอีกวิธีหนึ่งคือการแข่งขันจะมีคนดูใช้ไหมครับ เราเห็นคนดูยิ้ม จะมองหาคนดูที่ยิ้ม...มองหน้าเขา (ผู้ชม) เวลาเรียกเสียงปรบมือเนี่ยมันก็จะมีคนที่ไม่ปรบบ้าง ไม่ปรบบ้าง คือ คนที่เชียร์ (Cheer) เราทำให้เราสนุกเพราะเขาเชียร์เรา เราต้องมั่นใจว่าเราต้องกระโดดผ่านเพื่อให้เขาเชียร์เราต่อ” สอดคล้องกับไพลิน เล่าถึงการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 25 แข่งขันที่ประเทศลาว กล่าวว่า “ประทับใจการแข่งขันซีเกมส์ที่ประเทศลาว เพราะว่าทำลายสถิติประเทศไทยที่ 1.94 เมตร ตอนนั้นเท่ากับสถิติเอเชียนเกมส์ แต่ตอนนี้โดนทำลายไปแล้วแหละ ก็พอกับแม่ญาติไปเชียร์ (Cheer) ข้ามฝั่งไปเชียร์ที่ลาว ตอนแรกก็อยู่ที่ 3 กระโดดอยู่ที่ 3 แล้วมาแบบแข่งครั้งสุดท้ายมา 1.91 เมตร ขึ้นอยู่ที่ 1 แล้วมันลุ้นใจ มันแบบคนลุ้นก็ลุ้นจนนั่งไม่ติด คนกระโดดก็แบบสั่นแบบมันตื่นเต้นมาก เป็นอะไรที่แบบประทับใจมาก พอกับแม่ก็ภูมิใจ ญาติๆ มาเชียร์ (Cheer) เขาก็ภูมิใจในตัวเรา” สัมพันธ์กับมุกดา กล่าวว่า “วิธีการคลายเครียดคือโทรไปคุยกับพ่อพ่อก็จะให้กำลังใจ เดียวก็มีทางออก เธอไม่เป็นไร พ่อก็จะบอกไม่เป็นไรเดี๋ยวก็ได้เออออะไรอย่างนี้”

4.2 การปรึกษาผู้อื่น

นักกีฬาทำการฝึกซ้อมจะมีผู้ฝึกสอนช่วยให้คำแนะนำและปรับแก้ไขจุดบกพร่องที่ไม่สมบูรณ์จากการสังเกตนักกีฬาก็จะฝึกซ้อมตามรูปแบบการฝึกซ้อมประจำวัน เมื่อนักกีฬามีข้อสงสัยหรือทำไม่ได้อย่างที่ผู้ฝึกสอนปรับแก้ไขก็จะบอกกล่าวถึงจุดที่นักกีฬาทำไม่ได้ ดังที่บุษราคัม กล่าวว่า “มีอะไรจะพูดให้โค้ชฟัง เกรียดเรื่องซ้อมอะไรอย่างเนี้ยก็ต้องคุยกับโค้ช” สอดคล้องกับการสังเกตที่พบว่าการฝึกซ้อมของเพทายจะไม่เหมือนกับคนอื่นๆ เพราะว่ามีอาการบาดเจ็บ เพทายจะฝึกซ้อมอย่างสนุกสนานกับแบบฝึกในแต่ละวัน ถ้าเกิดอาการบาดเจ็บก็จะบอกกล่าวกับผู้ฝึกสอนทันทีหรือหากฝึกซ้อมไม่ไหวเขาก็จะพูดคุยกับผู้ฝึกสอนเพื่อปรับรูปแบบการฝึกซ้อมของวันนั้นให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของเขา

การปรึกษาหารือเพื่อระบายความเครียดในใจทำได้กับคนที่รอบข้างที่นักกีฬาค้นเคย ดังที่มรกตกล่าวว่า “ปรึกษาคณะรอบข้างเยอะมากก็เป็นรุ่นพี่ที่ซ้อมด้วยกัน รุ่นพี่ก็ให้คำปรึกษา รุ่นพี่ก็จะคอยบอกเหมือนโค้ช (Coach) คอยบอก” ทักษิณอธิบายประสบการณ์ในการทำงานของตัวเองกัน คือ “เราจะประมาณทำอะไรก็ได้ที่ไม่เกี่ยวกับกีฬา แล้วอยู่กับเพื่อนที่สนิทได้คุยกันได้ระบาย เอออะไรอย่างไร ได้คุยกันมันก็รู้สึกคลาย...ถ้าเกิดเครียด ถ้าเกิดเรื่องกีฬาอย่างนี้ กระโดดไม่ได้ก็จะแบบคุยกับคนรอบข้างที่แบบสนิท คนที่อยู่ในสมาคมกรีฑา ปรึกษาคณะที่เข้าใจเรา”

สอดคล้องกับการบรรยายเหตุการณ์สำคัญของไพลิน บรรยายว่า “การแข่งขันในรายการหนึ่งเครียดมากเพราะว่าก่อนไปหวัง แต่พอไม่ได้เหรียญ เครียด กลับมาก็ร้องไห้ ร้องทั้งวัน ผิดหวังอย่างเครียดมาก ก็โทรไปหาพ่อกับแม่ที่บ้าน คุยกับแฟนบ้าง เขาก็บอกว่าไม่เป็นไร ทำให้หายเครียด เพราะว่ามีคนให้กำลังใจ”

4.3 การรวบรวมสมาธิ

นักกีฬาเมื่อต้องเข้าแข่งขันจะเกิดความเครียดทำให้ร่างกายและจิตใจตอบสนองเกิดความตื่นเต้น นักกีฬาก็จะไปหาที่สงบเพื่อรวบรวมสมาธิ ทำให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายพร้อมที่จะเข้าแข่งขัน จากการสังเกต การสัมภาษณ์ และการเขียนบรรยายเหตุการณ์สำคัญ พบว่านักกีฬาต้องการความสงบส่วนตัวเพื่อรวบรวมสมาธิทั้งในการฝึกซ้อมและในการแข่งขัน โกเมนเขียนบรรยายเหตุการณ์สำคัญ บรรยายว่า “เวลาแข่งขันถ้าเครียดจะทำสมาธิ ทำจิตใจให้ว่างไม่คิดเรื่องอื่นๆ ที่ทำให้เราเครียด” สัมพันธ์กับบุษราคัม กล่าวว่า “ถ้าหงุดหงิด ไม่มีสมาธิ จากคนรอบข้าง ถ้าคนเยอะๆ อย่างเนี้ยเริ่มแล้ว (เริ่มหงุดหงิด) พี่ก็จะหลบไปนั่งคนเดียว คือไม่นั่งอยู่ในกลุ่มใกล้ๆ พี่จะแยกออกไปเลยนะ ไปนั่งทำสมาธิของพี่นี่แหละ ก็ไปนั่งเล่น เล่น พี่ก็นั่งแบบพยายามมีสมาธิไง นิ่งๆ คิดว่าเราต้องทำได้ ทำให้ได้ ทำให้ดี นิ่งๆ ปล่อยตัวเอง มันรู้สึกโอเค (O.K.) จะใช้ชีวิตนี้ตลอด ชอบอยู่คนเดียวเงียบๆ โลกส่วนตัวสูง” สอดคล้องกับการเขียนบรรยายเหตุการณ์สำคัญของบุษราคัม ซึ่งบรรยายว่า

เหตุการณ์วันนั้นก็คือการแข่งขันซีเกมส์ที่โคราช (กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 24) ซึ่งเราเป็นเจ้าภาพ ซึ่งเราแข่งขันในบ้านของเรา ทุกคนก็ต้องหวังเหรียญทองเป็นธรรมดา วันนั้นเป็นวันแข่งขันแข่งก้วกระโดด ซึ่งเรามีคู่แข่งเป็นประเทศมาเลเซียอยู่ ซึ่งเขาเคยเป็นแชมป์ (Champ) เก่าทำให้เรากดดันและมีความเครียดพอสมควร และแล้วการแข่งขันก็เริ่มขึ้น ซึ่งเราเป็นคนตามเขาอยู่ แต่ที่น่าเครียดมากที่สุดก็คือเขาทำสถิติดีมากเพราะเขากระโดดได้ไกลกว่าที่เราเคยทำได้ ตอนนั้นยอมรับเลยว่าเครียดมากแต่ก็ยังดีที่มีสมาธิ โค้ช (Coach) ให้กำลังใจตลอดว่าต้องมีสมาธิๆ เราทำได้ เราจึงต้องท่องไว้ในใจว่าเราอย่าเครียด ต้องทำสมาธิ จึงหลบมานั่งไกลๆ คู่แข่งและคนลงแข่งอยู่พักหนึ่ง มานั่งทำสมาธิและเหยียดขา รีแลกซ์ (Relax) ให้มากที่สุด ทำให้ไม่กดดันและไม่เครียดด้วย ทำอยู่พักหนึ่งจนถึงคราวเรากระโดด ในที่สุดเราก็ทำได้ จึงคิดว่าสมาธินี้แหละคือวิธีการคลายเครียดได้ดีที่สุด สามารถควบคุมอารมณ์ของเราได้ และจะทำให้เราไม่เครียดด้วย สมาธิที่ว่านี้เราสามารถทำได้โดยการฝึกนั่งสมาธิทุกวันก่อนแข่งและสูดลมหายใจเข้า - ออก เพื่อที่จะให้สมองของเราปลอดโปร่ง

4.4 การจินตภาพ

การจินตภาพเป็นลักษณะการมองเห็นด้วยตาของใจ โดยผ่านระบบประสาทสัมผัสทั้ง 5 คือการมองเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรับรส และการเคลื่อนไหว ซึ่งให้ผลเพื่อเกิดสมาธิ สร้างความเชื่อมั่น ควบคุมการตอบสนองด้านอารมณ์ เมื่อนักกีฬาทำการจินตภาพแล้วรู้สึกผ่อนคลาย บุษราคัม กล่าวว่า “ใช้การจินตนาการเวลาที่ซ้อมมา กลับห้องตอนกลางคืนก่อนนอน คิดแล้ว คิดว่าเออ ก้าวแรกสมมติว่าเราทำไม่ได้ เขาจะจี้อ้าวแรกเรา ก้าวแรกจิ้งหะเขย่ง จิ้งหะก้าว ที่จะต้องคิดแล้วว่า จะต้องยกเข้า จะต้องแบบก้าวต่อไปตลอด...มัน โอเค (O.K.) นะ ไม่ฟุ้งซ่าน แล้วมันก็กลับไปเลย” สอดคล้องกับทัพนิม กล่าวว่า “เวลาก่อนนอน ถ้ารายการใกล้ๆ จะแข่งนะ ก็ประมาณแบบจินตนาการ สร้างภาพขึ้นมาเองว่าต้องทำอะไร ต้องวิ่งอย่างไรอะไรอย่างนี้...จิ้งหะของเราเองเวลาก่อนนอนจะคิดภาพเออแบบ เขย่งไปอย่างไร จะวิ่งประมาณไหน” สัมพันธ์กับโกเมน กล่าวว่า “ก่อนกระโดดแล้วก็ก่อนหน้านั้น มีใจจดจ่อว่าเราจะทำอะไร คือก้าวแรกเราจะทำอะไร อะไรอย่างนี้ ให้เราคิดอยู่ตรงนั้น ก่อนที่เราจะกระโดด ให้เราวาดภาพในสมองว่าก้าวแรกเราจะกระโดดอย่างนั้นนะ คิดมาอย่างไรเราก็ทำอย่างนั้น” การจินตภาพทำให้นักกีฬามองเห็นภาพตนเองกระโดดตามขั้นตอน มรดกเห็นในทำนองเดียวกัน เขาอธิบายว่า

ผมก็พยายามนึกภาพที่เราเคยทำได้ หรือนึกถึงความสุขหรืออะไรก็ได้แล้วแต่ที่เราประสบความสำเร็จค่อยๆ คิด ค่อยๆ คิดให้ช้าลงไม่กดดันตัวเอง มันจะทำให้เราลดอาการตั้ง

เครียดแล้วก็ในการแข่งขันในการลดความเครียดผมก็แบบ ใจเย็นๆ ฝึกซ้อมอย่างไร ค่อยๆ คิดเหมือนเราต้องให้กำลังตัวเองในการแข่งขัน... จำลองภาพหรือคิดอะไรที่มีมโนธรรมว่า เราทำได้นะ ให้กำลังใจตัวเองตลอดเวลาว่าเรานะทำได้ คิดถึงตอนที่เราระโดดผ่านอะไร อย่างนี้จะไม่กดดันตัวเอง คือพยายามฝึกและรับรู้ความรู้สึกการฝึกซ้อมในแต่ละครั้งที่ กระโดดผ่าน

5. การผ่อนคลายความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการมีมากมายหลายชนิด และเป็นกิจกรรมที่แต่ละบุคคลเลือก ดังนั้น จึงมีผลดีต่อร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ เมื่อได้ทำกิจกรรมที่ชอบ เช่น ปลูกต้นไม้ อ่านหนังสือที่ชอบ ฯลฯ ร่างกายก็จะรู้สึกสบาย ผ่อนคลาย ไม่ตึงเครียด ส่วนด้านจิตใจนั้น การทำกิจกรรมที่ชอบ จิตใจก็จะจดจ่อ และมีความสุขกับเรื่องที่ทำ ส่งผลให้ลืมความกังวลหรือลืมเรื่องราวต่างๆ ที่ก่อให้เกิดความเครียด กิจกรรมนันทนาการเป็นเครื่องมือที่สำคัญในการป้องกันบุคคลที่ป่วยทางด้านจิตใจและยังใช้ในการฟื้นฟูทางด้านจิตใจให้กลับสู่สภาพเดิมได้อย่างรวดเร็ว นอกจากนั้นปัญหาอื่นๆ ที่ทำให้ทุกคนเกิดความคับข้องใจหรือความวิตกกังวลก็จะถูกลืมไปได้ (ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์, 2552: 403) อย่างเช่น ไพฑูรย์ กล่าวว่า “วิธีการคลายเครียดใช้ใหม่ พี่เป็นคนชอบร้องเพลง บางทีไปร้องเพลงคาราโอเกะเหมือนมันได้ปลดปล่อย แล้วก็ชอบเล่นเกม บางทีนั่งเล่นเกมไปนี่ นั่งเล่นๆ วันไหนวันพักนะ เล่นๆ ไปบางทีเครียดๆ นั่งเล่นเกม เอ๊ยบ่ายสามแล้วหรอ เอ๊ยแป๊ปเดียวเองเหมือนกับแบบลืมไปแล้วว่าเครียดอยู่อะไรอย่างนี้” สอดคล้องกับที่ไพฑูรย์ เขียนบรรยายเหตุการณ์สำคัญ บรรยายว่า

เหตุการณ์สำคัญในวันคลายเครียดที่ได้ผลดีมาก คือการที่ได้พักผ่อนหรือพักจากการฝึกซ้อมได้อยู่ในห้องพักนั่งฟังเพลง เล่นเกมคอมพิวเตอร์ คือวิธีที่ตัวกระผมเองใช้เวลาเหนื่อย เครียดจากการฝึกซ้อม บุคคลที่เกี่ยวข้องกับเหตุการณ์คือรุ่นน้องที่เล่นกีฬาประเภทเดียวกันอยู่ห้องด้วยกัน และน้องห้องข้างๆ ก็จะชวนกันมาเล่นเกมเล่นกันเป็นทีม มีการตะโกนบอกกันโหวกเหวกโวยวายซึ่งเป็นการคลายเครียดอีกประเภทหนึ่งที่ได้ผลดีมาก

สัมพันธ์กับ โกเมน กล่าวว่า “วิธีการคลายเครียดสำหรับผมเป็นการดูหนัง ชอบดูหนังมันคือเพลิดเพลิน ผมชอบดูหนังตอนดูไม่เครียดคือเราไม่ได้คิดเรื่องอื่น คือเราใจจดจ่ออยู่กับหนัง บางทีดูหนังเป็นเรื่องเป็นราวก็คิดตามหนังอะไรอย่างนี้” สอดคล้องกับ โกเมน เขียนบรรยายเหตุการณ์สำคัญว่า “ถ้าเครียดหลังการซ้อมกีฬาเสร็จก็หาอะไรทำ ดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกม คลายเครียด” บุษราคัมเพิ่มเติมว่า “มีฟังเพลงแล้วก็เล่นเฟซบุ๊ก (Facebook) เล่นคอมพิวเตอร์ก็มีบ้าง ไม่รู้จะทำอะไรก็มีเล่นเกม คลายเครียดบ้างอะไรบ้างไม่ได้คุยกับใครหรือเล่นเกมในเฟซบุ๊ก” สอดคล้องกับมรกต กล่าวว่า “มีการ

ตั้งหัวข้อในเฟสบุ๊ค ในทวิตเตอร์ (Twitter) มันก็เป็นการแบบปลดปล่อย ถ้าเราไม่มีใครที่จะพูด ปลดปล่อยสิ่งที่อยู่ในใจออกมาเป็นการเขียน ปลดปล่อยออกไปเสร็จปุ๊บอาจจะจะมีเพื่อนมาร่วมแสดงความคิดเห็น” มุกดา กล่าวเพิ่มเติมว่า

เวลาเครียดจะดูหนัง ฟังเพลง ชอบร้องคาราโอเกะ อะไรที่เขามีรายการทีวีแล้วมีรายการ เพลงอะไรอย่างนี้ เล่นเกมในโทรศัพท์อย่างนี้แหละ เราไม่เครียดนะเออเราสนุก คือลืม เรื่องที่เรา ที่เราเครียดๆ มาอะไรอย่างนี้

สอดคล้องกับไพลิน กล่าวว่า “คลายเครียดด้วยการดูหนังฟังเพลง ดูหนังมันก็ติดตาม หนังไป ฟังเพลงก็ติดตามเนื้อเพลงไปก็ไม่ได้คิดเรื่องนี้” ทับทิมกล่าวเพิ่มเติมว่า “การคลายความเครียด ที่ใช้เป็นประจำก็ออกไปข้างนอก ก็คือวันพักอย่างนี้ใช่มั้ยก็ออกไปดูหนัง ฟังเพลงกับเพื่อนที่แบบ สนุกๆ ก็ใช้ชีวิตแบบปกติทั่วไป ออกไปที่ไม่มีกีฬาเข้ามายุ่งเกี่ยวอะไรอย่างนี้ ชอบช้อปปิ้ง (Shopping) ชอบเที่ยว ชอบอะไรอย่างนี้มากกว่ากีฬา...ถ้าเครียดก็พยายามทำให้ตัวเองไม่เครียด หาอย่างอื่นทำไม่ สนใจเกี่ยวกับเรื่องที่เครียด แล้วมันก็จะผ่านไปเอง เหมือนบางครั้งอะซ้อมกีฬาอยู่ก็จะแบบเครียด รู้สึกเบื่อกับตรงนี้แล้ว ถ้าออกไปข้างนอกแล้วเราก็แบบอาจจะพักผ่อน นอนพักผ่อนเต็มที่ แล้วเราก็ แบบพร้อมที่จะไปสู้ใหม่ แล้ววันนี้เราทำได้มันก็จะแบบไม่เครียดแล้ว” สัมพันธ์กับที่ทับทิมบรรยาย เหตุการณ์สำคัญ บรรยายว่า

วันที่คลายเครียดคือวันที่ไม่มีการซ้อม วันพัก ตัวเองจะใช้วิธีการคลายเครียดโดยการนอน พักผ่อนให้เต็มที่ เนื่องจากช่วงเวลาฝึกซ้อมเป็นการฝึกซ้อมที่หนัก เพราะฉะนั้นเวลาวัน พักได้นอนพักผ่อนเป็นอะไรที่มีความสุขมาก นอกจากนั้นวิธีที่ทำให้เรามีความสุขและได้ คลายเครียดคือ ได้ออกไปดูหนัง เดินช้อปปิ้ง (Shopping) กับเพื่อน นี่ก็เป็นวิธีคลายเครียด วิธีหนึ่ง

บุษราคัมกล่าวถึงกิจกรรมนันทนาการในลักษณะที่ตรงข้ามกับทับทิม เธอบรรยายว่า “การที่มีคนมาชวนไปโน่นไปนี่ ไม่ว่าจะชวนไปกินข้าวร้องเพลง แล้วจะมีการดื่มแอลกอฮอล์ (Alcohol) ตามมาเขาบอกว่าเป็นการรีแลกซ์ (Relax) และคลายเครียดผ่อนคลาย คิดว่ามันเป็นแค่ ช่วงเวลาหนึ่งเท่านั้นเอง พอผ่านมามันก็เหมือนเดิม จึงไม่ค่อยจะชอบเท่าไร คิดว่ามันเป็นวิธีคลาย เครียดที่ได้ผลน้อยที่สุด” สอดคล้องกับไพฑูรย์ กล่าวว่า

การคลายเครียดของผมจะเป็นการฟังเพลง ร้องคาราโอเกะ เล่นเกม ออกไปเดินเที่ยวอะไร
อย่างเนี่ย ถามว่าคลายเครียดได้ไหม คลายเครียดได้ระดับหนึ่ง แต่ว่ากลับมาแล้วมันเหนื่อย
อะ กลับมาแล้วมันเหนื่อยกว่าเดิม กลับมาแล้วรู้สึกไอ้โหเหนื่อย ก็เดินเที่ยวอะไรอย่างเนี่ย
สู้อยู่ห้องไม่ได้



บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาวิธีการคลายความเครียดของนักกรีฑาประเภทกระโดดทีมชาติไทยชุดเตรียมแข่งขัน กีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 26 ณ ประเทศอินโดนีเซีย ระหว่างวันที่ 11 – 22 พฤศจิกายน พ.ศ. 2554

คำถามในการวิจัย

1. สาเหตุอะไรบ้างที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความเครียด
2. กลุ่มตัวอย่างมีวิธีการคลายเครียดอย่างไร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬากระโดดไกล และเขย่งก้าวกระโดด (5 คน) และกระโดดสูง (4 คน) รวม 9 คน เป็นชาย 5 คน และหญิง 4 คน อายุระหว่าง 18 – 30 ปี คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจงโดยกลุ่มตัวอย่างทุกคนเซ็นหนังสือแสดงความยินยอมเพื่อเข้าร่วมในการวิจัย ยินดีให้สัมภาษณ์ตลอดจนให้ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย (ดูตาราง 4.1)

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลด้วย (1) การสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม (Non-Participant Observation) โดยสังเกตการฝึกซ้อมในระหว่างการเก็บตัวฝึกซ้อมกีฬาเพื่อเตรียมเข้าแข่งขันซีเกมส์ ครั้งที่ 26 ณ ประเทศอินโดนีเซีย ระหว่างวันที่ 11 – 22 พฤศจิกายน พ.ศ. 2554 (2) การสัมภาษณ์นักกรีฑาประเภทกระโดดแบบกึ่งโครงสร้าง (Semi-structured Interview) คือใช้แบบสัมภาษณ์ (ดูภาคผนวก ข) โดยสัมภาษณ์นักกีฬารั้งละหนึ่งคน (3) เทคนิคการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ (Critical Incidence Form) (ดูภาคผนวก ค)

นำข้อมูลที่รวบรวมได้ทั้งหมดจากการสังเกตแบบไม่มีส่วนร่วม การสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง และการเขียนบรรยายในแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ มาวิเคราะห์แบบอุปนัยด้วยวิธีเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparison) เพื่อสรุปหัวข้อที่เกี่ยวข้องกับสาเหตุและวิธีการคลายเครียดตามการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลนั้น

ประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ การอ่านข้อมูลเพื่อค้นหาหัวเรื่อง การจัดกลุ่มหัวเรื่อง การนำข้อมูลมาจัดเข้าหัวเรื่องที่เหมาะสม และการอธิบายหัวเรื่อง (สาลิ สุภารณ์. 2550: 176)

สรุปและอภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องสาเหตุและวิธีการคลายเครียดของนักกรีฑาประเภทกระโดดทีมชาติไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาประเภทกระโดดทีมชาติไทยชุดเตรียมซีเกมส์ ครั้งที่ 26 เพื่อเข้าแข่งขันที่ประเทศอินโดนีเซีย ระหว่างวันที่ 11 – 22 พฤศจิกายน พ.ศ. 2554 จำนวน 9 คน เป็นชาย 5 คนและหญิง 4 คน จำแนกเป็นนักกรีฑาประเภทกระโดดไกลและเข่งก้าวกระโดด 5 คน และกระโดดสูง 4 คน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลสรุปได้ 5 หัวเรื่อง คือ (1) สาเหตุของความเครียดทางกาย (2) สาเหตุของความเครียดทางจิตใจ (3) วิธีการผ่อนคลายทางกาย (4) วิธีการผ่อนคลายทางจิตใจ และ (5) การผ่อนคลายความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ แต่ละหัวเรื่องประกอบด้วยหัวข้อและหัวข้อย่อย (ดูตาราง 4.2)

1. สาเหตุของความเครียดทางกาย

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาที่เคยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์มาแล้ว ดังนั้น จึงคุ้นเคยกับการเก็บตัวเพื่อฝึกซ้อมและเตรียมการแข่งขัน อย่างไรก็ตาม นักกีฬาประเภทกระโดดทั้ง 9 คน ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างนี้ บางคนก็เป็นเจ้าของสถิติ บางคนเคยได้รับเหรียญจากกีฬาซีเกมส์มาแล้ว ด้วยเหตุนี้ นักกีฬาประเภทกระโดดชุดนี้จึงมีความเครียดทางกายระหว่างที่เก็บตัวเพื่อเตรียมแข่งขันค่อนข้างมาก ซึ่งสาเหตุสำคัญของความเครียดทางกายเนื่องมาจากการบาดเจ็บ และการเปลี่ยนสถานที่ฝึกซ้อม

1.1 การบาดเจ็บ

เนื่องจากกีฬาประเภทกระโดด เป็นกีฬาที่ใช้สมรรถภาพทางด้านร่างกายเพื่อแสดงความสามารถซึ่งธรรมชาติของกีฬาเป็นกีฬาประเภทเดียวที่มีทักษะซับซ้อน ประกอบด้วย การวิ่งเข้าหากระดานเริ่ม (Approach) การกระโดดขึ้นจากพื้นดิน (Take Off) การลอยตัวในอากาศ (Flight) และการลงสู่พื้นดิน (Landing) ซึ่งจากทักษะของนักกีฬาประเภทกระโดดจะเห็นได้ว่าการกระแทกซ้ำๆ เป็นประจำทำให้นักกีฬามีโอกาสที่จะบาดเจ็บค่อนข้างสูงโดยเฉพาะที่บริเวณข้อเท้า เข่า สะโพก และหลัง เป็นต้น ซึ่งการบาดเจ็บเป็นอุปสรรคต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขันสอดคล้องกับสืบสาย บุญวิบุต (2541: 88) กล่าวว่าองค์ประกอบทางกาย (Physical) เป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬาให้ได้ดีที่สุด ประกอบด้วย สัดส่วนและรูปร่างที่เหมาะสมกับชนิดกีฬา สมรรถภาพทางกายที่รวมทั้งสมรรถภาพทางกายทั่วไปและเฉพาะกีฬา และทักษะทางการกีฬา

การบาดเจ็บส่งผลเสียต่อนักกีฬาทั้งทางร่างกายและจิตใจ ทำให้นักกีฬาไม่สามารถแสดงความสามารถได้อย่างเต็มศักยภาพ ผลจากการบาดเจ็บทำให้นักกีฬาเครียด ขาดสมาธิและเกิดความไม่มั่นใจว่าร่างกายจะสมบูรณ์เพียงพอที่จะทำการแข่งขันหรือไม่ ดังที่ไวท์เบิร์ก และ Gould (Weinberg & Gould, 2006: 451) กล่าวว่า การบาดเจ็บกับความเครียดมีความสัมพันธ์กันเพราะว่าการบาดเจ็บส่งผลกระทบต่อความสามารถทางการกีฬาทั้งการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ทำให้นักกีฬาขาดสมาธิเพราะความเครียดไปรบกวนความตั้งใจของนักกีฬา ส่งผลให้นักกีฬาเกิดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ตามมาเนื่องจากไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งที่กำลังกระทำได้นอกจากนั้นความเครียดยังส่งผลทำให้ความตึงตัวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นด้วย เป็นเหตุให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย ดังนั้น วิธีการคลายเครียดที่เหมาะสมจึงมีความสำคัญต่อนักกีฬาเป็นอย่างมาก

1.2 การเปลี่ยนสถานที่ฝึกซ้อม

สาเหตุการเปลี่ยนสถานที่ฝึกซ้อมมีผลทำให้เกิดความไม่สะดวกสบายและไม่เคยชิน การฝึกซ้อมหนักเพื่อเตรียมแข่งขันต้องกระทำ 5 - 6 วันต่อสัปดาห์ เพื่อให้เกิดความชำนาญมากพอจนแสดงความสามารถได้อย่างเป็นธรรมชาติ นักกีฬาแต่ละคนจึงมีการวางแผนด้านการใช้ชีวิตให้เกิดความสมดุลกับโปรแกรมการฝึกซ้อมเพื่อให้เกิดความพร้อมทั้งทางร่างกายและจิตใจซึ่งความพร้อมที่กลุ่มตัวอย่างกล่าวถึงประกอบไปด้วยสิ่งแวดล้อมที่เอื้ออำนวย คือการพักผ่อนที่เหมาะสม รับประทานอาหารตรงต่อเวลา และความสะดวกในการเดินทาง เป็นต้น แต่เมื่อเกิดการเปลี่ยนแปลงสถานที่ฝึกซ้อมรวมไปถึงที่พักอาศัย ทำให้นักกีฬาเกิดความไม่สะดวกสบาย ไม่คุ้นเคย เนื่องจากสภาพสนามแข่งทำให้ต้องระมัดระวังในเรื่องของการบาดเจ็บมากขึ้น สอดคล้องกับ สืบสาย บุญวิบุต (2541: 89) ที่กล่าวว่าองค์ประกอบทางสิ่งแวดล้อมมีผลต่อการพัฒนาความสามารถทางกายของนักกีฬา ประกอบด้วย องค์ประกอบทางสังคมและสิ่งเอื้อในการพัฒนาความสามารถในการเล่นกีฬา และองค์ประกอบทางบุคคลที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการเล่นกีฬานักกีฬา สิ่งแวดล้อมเป็นองค์ประกอบสุดท้ายจาก 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบทางกายและองค์ประกอบทางจิตใจ ที่มีอิทธิพลต่อความสามารถในการเล่นกีฬาเพราะเมื่อร่างกายและจิตใจพร้อม แต่สิ่งแวดล้อมภายนอกอื่นๆ ไม่พร้อมจะทำให้ผลการเล่นกีฬาออกมาไม่แน่นอนและไม่คงที่ได้

2. สาเหตุของความเครียดทางจิตใจ

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีสาเหตุของความเครียดทางจิตใจ 2 ประการ คือ ความคาดหวังและความกลัว สาเหตุดังกล่าวมีผลต่อการแสดงความสามารถทางการกีฬาทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ดังจะได้อธิบายตามลำดับ

2.1 ความคาดหวัง

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความคาดหวัง 3 ประการ คือ คาดหวังผลสำเร็จ คาดหวังผลของการกระทำ และกังวลกับการคาดหวังของสังคมและคนรอบข้าง ความคาดหวังเป็นสาเหตุของความเครียดทางจิตใจซึ่งสอดคล้องกับไวท์เบิร์ก และกูลด์ (Weinberg & Gould. 2006: 341) ที่สรุปว่า ความคาดหวังมีผลต่อการแสดงความสามารถ การคาดหวังว่าตนเองจะประสบความสำเร็จหรือว่าล้มเหลวส่งผลกระทบต่อการแสดงความสามารถอย่างมากในการแข่งขัน ความคาดหวังของผู้ฝึกสอนหรือครูมีอิทธิพลอย่างมากต่อการแสดงความสามารถและการแสดงพฤติกรรมของนักเรียนหรือนักกีฬา จากการศึกษาพบว่า การแสดงอาการของผู้ฝึกสอนหรือครูที่แสดงออกมาในลักษณะที่แตกต่างกันเมื่อเกิดความคาดหวังในผู้เล่นหรือนักเรียนในระดับที่สูงหรือต่ำก่อให้เกิดความเครียดต่อนักเรียนหรือนักกีฬาได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของกูลด์; แจ็กสัน และฟิชส์ (Gould; Jackson & Finch. 1993: 153) ซึ่งพบว่าสาเหตุของความเครียดของนักกีฬาสเกตน้ำแข็งร้อยละ 75 เกิดจากการคาดหวัง ซึ่งส่งผลให้นักกีฬามีความเครียดเพิ่มมากขึ้น เพราะว่่านักกีฬาสเกตน้ำแข็งมีทัศนคติที่เกิดจากการคาดหวังในตนเองและการคาดหวังต่อสิ่งอื่นๆ โดยเริ่มต้นจากการชนะเลิศในการแข่งขันระดับนานาชาติทำให้เกิดความเครียดและความคาดหวังตามมาเป็นลำดับ เมื่อนักกีฬามีความสามารถดีขึ้นพวกเขาจะเกิดความคาดหวังที่สูงขึ้น โดยเฉพาะนักกีฬาที่ชนะเลิศการแข่งขันในระดับนานาชาติพวกเขาก็จะเกิดความคาดหวังมากขึ้น เมื่อการแข่งขันในระดับนานาชาติต่อไปกำลังจะมาถึงซึ่งเมื่อความคาดหวังเพิ่มมากขึ้นสิ่งที่ตามมาคือความเครียดมากขึ้นด้วย

2.2 ความกลัว

ความกลัวก่อให้เกิดความเครียดทางจิตใจ นักกีฬาประเภทเดี่ยวส่วนใหญ่มีความเครียดทางจิตใจสูงทำให้ระดับความเชื่อมั่นในตนเองลดลง นักกีฬาซึ่งอยู่ในภาวะที่มีความเครียดทางจิตใจสูง จะคิดในแง่ลบทำให้การแสดงความสามารถลดลง ความกลัวเป็นภาวะทางจิตใจที่ส่งผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาทั้งในการฝึกซ้อมและการแข่งขัน ผลการศึกษครั้งนี้พบว่า นักกีฬาประเภทกระโดดกลิ้งแพ้ กลิ้งท่าสถิติได้ต่ำกว่าเดิม กังวลว่าจะบาดเจ็บจากการฝึกซ้อม และกลัวผู้ฝึกสอนตำหนิ สอดคล้องกับซีเวิร์ด (Seaward. 2006: 125) ที่สรุปว่าความกลัวเป็นพื้นฐานบนความเป็นจริง ความกลัวเป็นตัวแทนที่ถูกเปิดเผยทางกายภาพ และความกลัวทำให้เกิดความเจ็บปวดทางอารมณ์ ความกลัวที่เกิดประโยชน์คือทำให้มีการหลีกเลี่ยงสิ่งคุกคามที่เกิดขึ้นในการดำเนินชีวิต ส่วนความกลัวที่ไม่มีประโยชน์คือ ความกลัวที่คิดไปเองซึ่งอาจจะเกินความจริงหรือเป็นสิ่งที่ไม่เป็นเหตุเป็นผลกับสิ่งที่

เกิดขึ้นจริง ความกลัวลักษณะนี้จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงขึ้นในภายหลัง ความกลัวที่ได้รับการยอมรับคือความกลัวที่ทำให้เกิดความกลัวหาญก่อนที่ร่างกายจะได้รับอันตราย ส่วนความกลัวอื่นๆนั้นเป็นความกลัวที่ไม่มีเหตุผล ความกลัวพื้นฐานของมนุษย์ประกอบด้วย กลัวความล้มเหลว กลัวถูกปฏิเสธ กลัวความไม่รู้ กลัวความตาย กลัวความเหงา และกลัวการสูญเสียการควบคุมตนเอง เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของซาคาร์ และ สเตียเบอร์ก (Sagar and Stoeber, 2009: 616) พบว่าความกลัวที่เกิดจากความล้มเหลวสามารถบ่งบอกได้ถึงความรู้สึกที่เกิดจากการประสบความสำเร็จหรือการประสบกับความล้มเหลว ซึ่งความคาดหวัง ความอับอายในอดีตและความลำบากใจที่เกิดจากความล้มเหลวที่ผ่านมาส่งผลให้ กลุ่มตัวอย่างร้อยละ 24 มีความคิดด้านลบหลังจากประสบความล้มเหลวแล้วนั้น ซึ่งจากการวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า ความคาดหวังและความกลัวความล้มเหลวส่งผลทางด้านลบทำให้เกิดความล้มเหลวมากกว่าจะส่งผลให้ประสบความสำเร็จ

3. วิธีการผ่อนคลายทางกาย

วิธีการผ่อนคลายทางกาย คือการลดความตึงต้านของร่างกาย ลดการกระตุ้นหรือการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ กล่าวคือ ในขณะที่มีการแข่งขัน หรือตกอยู่ในสถานการณ์ที่เคร่งเครียดนั้น มนุษย์จะมีอาการเกร็งของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ อาการเหล่านี้เป็นอุปสรรคต่อการแสดงความสามารถเพราะขณะที่เรามีอาการเกร็งอยู่นั้นการเคลื่อนไหวที่ราบรื่น คล่องแคล่ว ว่องไว ย่อมจะเป็นไปไม่ได้ ความผิดพลาดต่างๆ จะเกิดขึ้นเสมอๆ (พิชิต เมืองนาโพธิ์, 2542: 392) เมื่อใช้วิธีการผ่อนคลายที่เหมาะสมจะทำให้เกิดความสมดุลต่อความต้องการของร่างกาย วิธีการคลายความเครียดมีหลายวิธีขึ้นอยู่กับความเหมาะสมและความพึงพอใจของนักกีฬาที่จะเลือกใช้เพื่อผ่อนคลายความเครียดนั้น นักกรีฑาประเภทกระโดดเลือกใช้วิธีการคลายเครียดด้วยการนวด การทำสมาธิ และการกระตุ้นตนเอง

3.1 การนวด

กลุ่มตัวอย่างเห็นว่าเมื่อเกิดอาการตึงของกล้ามเนื้อวิธีการผ่อนคลายคือการนวด ซึ่งการนวดสามารถลดอาการบาดเจ็บ ทำให้กล้ามเนื้อคลายตัวและหายจากการเมื่อยล้าได้เร็วขึ้นสอดคล้องกับ ทศพล เจศรีชัย (2550: 13) กล่าวว่าผลทางสรีรวิทยาของการนวดคือจะช่วยควบคุมการตึงตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อที่ตึงคลายตัวและยืดกล้ามเนื้อได้ง่าย การนวดเป็นการป้องกันและรักษาการตีบของเส้นเลือดแดงเล็กๆ ที่นำเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อและทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ ลดการเกิดเซลล์กล้ามเนื้อตายจากการขาดเลือด ขาดออกซิเจนและขาดสารอาหาร สอดคล้องกับงานวิจัยของชำนาญ ผึ้งผาย (2550: 45) พบว่าการนวดแผนไทยประยุกต์ทำให้ระดับความเมื่อยล้าและอัตราการเต้นของชีพจรหลังการนวด ลดลง แสดงว่าการนวดช่วยทำให้นักกีฬาผ่อนคลาย และ สอดคล้องกับซีเวิร์ด (Seaward, 2006: 449) ที่สรุปว่าการนวดกล้ามเนื้อเป็นการจัดการบริเวณผิวหนัง กล้ามเนื้อ เส้นเอ็นและเนื้อเยื่อเกี่ยวพัน เพื่อลดอาการตึงตัวของกล้ามเนื้อและเพิ่มความสะดวกในการ

ทำงานของกล้ามเนื้อทั่วไปและกล้ามเนื้อรอบๆข้อต่อ ส่งผลให้เคลื่อนไหวดีขึ้น ซึ่งการนวดเป็นเทคนิคการผ่อนคลายชนิดหนึ่งที่ช่วยทำให้ร่างกายผ่อนคลายได้ดี

3.2 การทำสมาธิ

เนื่องจากกรีฑาประเภทกระโดดเป็นกีฬาประเภทบุคคล การฝึกซ้อมและการแข่งขันจำเป็นต้องอาศัยสมาธิอย่างมากซึ่งกลุ่มตัวอย่างกล่าวถึงการทำสมาธิเพื่อช่วยให้ตัวเองผ่อนคลาย สอดคล้องกับการศึกษาของซีเวิร์ด (Seaward. 2006: 358) ที่พบว่า การทำสมาธิแบบหายใจเข้าออกเป็นกระบวนการผ่อนคลายที่ง่ายและทำให้ผ่อนคลายได้มาก การทำสมาธิแบบหายใจเข้าออกสามารถทำได้ทุกสถานการณ์เมื่อเกิดความเครียดขึ้นและเป็นเทคนิคพื้นฐานที่ให้ผลในการผ่อนคลายทางร่างกาย สอดคล้องกับงานวิจัยของรัตนพร กองพลพรหม (2547: 50) พบว่า นักกีฬายิมนาสติกกลุ่มทดลองที่เข้ารับการทำสมาธิแบบอานาปานสติมีการพัฒนาทักษะยิมนาสติกมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของคำรัส ดาราศักดิ์ (2549: 83) พบว่านักกีฬาจะทำสมาธิแบบกำหนดลมหายใจเข้าออกก่อนการแข่งขัน ในขณะที่แข่งขันและภายหลังการแข่งขันทั้งรู้ตัวคือตั้งใจปฏิบัติ และไม่รู้ตัวคือเป็นไปโดยอัตโนมัติ โดยเฉพาะการแข่งขันในรายการที่สำคัญ ๆ ซึ่งนักกีฬามักจะเกิดความเครียดมากกว่าปกติ

3.3 การกระตุ้นตนเอง

กลุ่มตัวอย่างใช้การกระตุ้นตนเองเพื่อให้เกิดการตื่นตัวพร้อมสำหรับการฝึกซ้อมทั้งการตะโกนและการตบแขนขาทำให้เกิดความรู้สึกกระปรี้กระเปร่าพร้อมที่จะทำการฝึกซ้อม เนื่องจากนักกีฬาต้องทำการฝึกซ้อมทุกวัน บางวันก็แสดงความสามารถได้ดี บางวันก็เกิดความเบื่อหน่าย สอดคล้องกับเบอร์ตัน และเรดเคค (Burton & Raedeke. 2008: 173) สรุปว่าการจัดการความเครียด คือ กระบวนการช่วยลดหรือทำลายความเครียดในทางลบ โดยเฉพาะอย่างยิ่งความวิตกกังวลทางร่างกาย และความวิตกกังวลทางจิตใจ มีความรู้สึกลดขึ้น มีอารมณ์ทางบวก และมีความสามารถในการปฏิบัติกิจกรรมเพิ่มขึ้น การจัดการอารมณ์ของนักกีฬาจะช่วยให้เห็นการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจากการลดลงเมื่อเกิดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ ลดการกระตุ้นที่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติที่เกินจำเป็น และพิจารณาไตร่ตรองความคิดในแง่ลบที่เกิดขึ้น

4. วิธีการผ่อนคลายทางจิตใจ

ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีวิธีการผ่อนคลายทางจิตใจ 4 ประการ คือ การสนับสนุนทางสังคม การปรึกษาผู้อื่น การรวบรวมสมาธิ และการจินตภาพ

4.1 การสนับสนุนทางสังคม

การพยายามที่จะได้รับการสนับสนุนทางอารมณ์และข้อมูลต่างๆ จากครอบครัว เพื่อน ผู้ฝึกสอน และผู้มีความสำคัญกับนักกีฬาคนอื่นๆ การพูดคุยกับผู้มีความสำคัญ จากการศึกษาครั้งนี้ นักกีฬากล่าวถึงกำลังใจที่มาจากครอบครัวมากที่สุด รองลงมาคือเพื่อน และผู้ฝึกสอนที่ให้คำปรึกษาทั้ง

เรื่องกีฬาและเรื่องส่วนตัว ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับงานวิจัยของรีส์และฟรีแมน (Rees & Freeman, 2010: 333) ที่พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ทำการทดสอบพัตต์กอล์ฟที่รับรู้ถึงการสนับสนุนทางสังคมจะแสดงความสามารถได้ดีขึ้น ทำให้เกิดแรงผลักดันให้ประสบความสำเร็จ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของคาร์ส คาราซัคคี (2549: 86) ซึ่งพบว่า นักกีฬาเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทยได้รับแรงสนับสนุนทางสังคมจากพ่อแม่และผู้สนับสนุนทางการเงินซึ่งมีความเข้าใจดีว่ารายการแข่งขันอาชีพเป็นสิ่งที่ยาก จึงไม่ได้คาดหวังอะไรมา และพยายามสนับสนุนให้กำลังใจนักกีฬา ทำให้นักกีฬาเกิดความเครียดน้อยลง ซึ่งสัมพันธ์กับงานวิจัยของแสงเดือน โอทาน (2546: 57) พบว่ากลยุทธ์ที่นักกีฬาทีมชาติไทยใช้จัดการกับความเครียดโดยใช้การสนับสนุนทางสังคมในระหว่างการฝึกซ้อมคิดเป็นร้อยละ 15.31 ของกลยุทธ์ทั้งหมด และใช้การสนับสนุนทางสังคมเพื่อคลายเครียดในระหว่างการแข่งขันคิดเป็นร้อยละ 8.90 ของกลยุทธ์ทั้งหมด

4.2 การปรึกษาผู้อื่น

กลุ่มตัวอย่างกล่าวถึงการได้ปรึกษารอบครัว เพื่อน ผู้ฝึกสอนว่าช่วยผ่อนคลายความเครียด เพราะทำให้รู้สึกสบายใจเมื่อได้พูดระบายความเครียดให้บุคคลที่ตนเองไว้วางใจฟัง อีกทั้งได้รับคำแนะนำที่ช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายอีกด้วย สอดคล้องกับจิน แบรี่ (Jean Barry, 2549: 2-3) ที่สรุปว่า การให้คำปรึกษาเป็นกระบวนการที่ผู้ให้คำปรึกษาต้องมีความรู้ความสามารถเพราะผู้ให้คำปรึกษาจะเป็นผู้เอื้ออำนวยให้ผู้รับการปรึกษาได้ใช้ศักยภาพในการพิจารณาวิเคราะห์ปัญหาของตนเองอย่างถ่องแท้ เข้าใจ และสามารถแก้ไขปัญหาก็เป็นที่พอใจ เหมาะสมกับสถานการณ์ ซึ่งกระบวนการนี้มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคลโดยอาศัยการสื่อสารแบบสองทางโดยที่บุคคลหนึ่งมีหน้าที่เอื้ออำนวยให้อีกบุคคลหนึ่งได้สำรวจทำความเข้าใจถึงสิ่งที่ปัญหาได้ด้วยตนเอง โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อช่วยให้ผู้รับการปรึกษาสามารถรับผิดชอบต่อตนเอง ฟังตนเองได้ซึ่งแสดงถึงความเป็นอิสระ มีความสุขในชีวิต และสามารถใช้ศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ในการแก้ปัญหาของตนเอง

4.3 การรวบรวมสมาธิ

การรวบรวมสมาธิและความควบคุมความตั้งใจจำเป็นอย่างยิ่งในการเล่นกีฬาให้ได้ดีที่สุด (Top Form) ของนักกีฬา การรวบรวมสมาธิหรือการควบคุมความตั้งใจในกิจกรรมที่กำลังกระทำและตัดสิ่งรบกวนหรือสิ่งไม่เกี่ยวข้องออกไปรวมทั้งความสามารถในการเปลี่ยนความตั้งใจได้อย่างเหมาะสม (สืบสาย บุญวีรบุตร, 2542: 351) สอดคล้องกับซีเวิร์ด (Seaward, 2006: 378) ที่สรุปว่าการทำสมาธิเป็นเทคนิคการผ่อนคลายที่มีมาช้านาน ใช้เพื่อชำระล้างจิตใจเป็นกระบวนการตกตะกอนทางความคิด ถ้าได้รับการฝึกในเชิงลึกจะเน้นการทำสมาธิเพื่อเพิ่มการมีสติรู้ตัว ซึ่งเมื่อผู้ฝึกมีจิตใจว่างเปล่าก็จะเกิดสติจากการศึกษาผู้ฝึกทำสมาธิเป็นประจำพบว่าการทำสมาธิส่งผลให้เกิดผลทางสรีรวิทยาในระหว่างที่ทำสมาธิทำให้อัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต และการระบายอากาศของร่างกายลดลง ซึ่งกล่าวได้ว่าความสัมพันธ์ของร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์ที่ลึกซึ้งส่งผลให้มีอิทธิพลต่อระบบฮอร์โมน

ร่างกายสอดคล้องกับไวท์เบิร์ก และกูลด์ (Weinberg & Gould. 2006: 392) สรุปว่าการรวบรวมสมาธิทางการกีฬาและการออกกำลังกายเป็นเป้าหมายที่เกี่ยวข้องกับความสนใจของตนเอง ซึ่งมี ความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมนั้นและยังคงสภาพความสนใจนั้นไว้ได้ทำให้เกิดความรู้สึกตัวกับ สถานการณ์ที่เปลี่ยนแปลงไปทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนความสนใจไปสู่สิ่งที่สำคัญที่สุด

4.4 การจินตภาพ

การจินตภาพเป็นการใช้ประสาทสัมผัสทั้งหมดในการที่จะสร้างภาพหรือย้อนภาพเพื่อการสร้าง ประสบการณ์ให้เกิดขึ้นในใจ เพื่อการมองเห็นได้ด้วยตาของใจ การรับรู้ต่างๆเหล่านี้ช่วยนักกีฬาในการ สร้างจินตภาพหรือล่องซ้อมในใจให้ชัดเจนขึ้น ซึ่งมีผลในการฝึกทางกายให้ดียิ่งขึ้นด้วย การสร้างจินต ภาพหรือการซ้อมในใจช่วยในการควบคุมอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ความโกรธ หรือความเจ็บปวดอีก ด้วย นอกจากนี้ยังช่วยในการรวบรวมสมาธิ สร้างความเชื่อมั่นในตนเอง การวิเคราะห์และทบทวน ทักษะกีฬาช่วยให้เกิดการเรียนรู้และการพัฒนาทักษะกีฬาได้ดียิ่งขึ้น (สืบสาย บุญวิบูรณ์. 2542: 350) สอดคล้องกับไวท์เบิร์ก และกูลด์ (Weinberg & Gould. 2006: 317) ที่สรุปว่าการจินตภาพเป็นการ คิดถึงประสบการณ์หรือย้อนถึงประสบการณ์ที่อยู่ในใจเป็นการจำลองความทรงจำที่เป็นประสบการณ์ที่ เก็บไว้ในความทรงจำและสร้างภาพให้สื่อถึงความหมายนั้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยเกร็ก และฮอลล์ (Gregg & Hall. 2005: 97) พบว่านักกีฬากีฬามีจุดมุ่งหมายในการจินตภาพที่แตกต่างกัน และพวกเขา ใช้การจินตภาพเพื่อประสิทธิผลที่แตกต่างกัน ซึ่งนักกีฬามีการเรียนรู้ที่นำการจินตภาพมาปรับใช้ให้เข้า กับกีฬา โครงสร้างของการจินตภาพประกอบด้วย สถานการณ์ทางการกีฬา องค์ประกอบที่ใช้ในการ จินตภาพ ผลลัพธ์ที่ได้จากการจินตภาพ และความสามารถในการจินตภาพ ผลจากการวิจัยพบว่า นัก กีฬาประเภทกระโดดใช้การจินตภาพเป็นแรงจูงใจเพื่อการเรียนรู้มากที่สุดและใช้การจินตภาพอย่าง เฉพาะเจาะจงน้อยที่สุด โดยนักกีฬาจะปรับเปลี่ยนการจินตภาพจากการมองเห็นเป็นการใช้จินตภาพซึ่ง เป็นการเลียนแบบการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อปฏิบัติทักษะกีฬา

5. การผ่อนคลายความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการ

กิจกรรมนันทนาการสามารถคลายความเครียดด้านร่างกายหรือจิตใจ หรือทั้งสองด้าน ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับการรับรู้ของนักกีฬาแต่ละคน เช่น การร้องเพลง บางคนรู้สึกว่าร้องเพลงแล้วสบายใจแต่ก็ทำ ให้ต้องกลืนหายใจเป็นระยะๆ ขณะที่ร้องเพลง ดังนั้น ร่างกายจึงเกิดความตึงเครียดเล็กน้อย แต่จิตใจ ผ่อนคลาย การร้องเพลงจึงช่วยผ่อนคลายด้านจิตใจเท่านั้น แต่สำหรับคนที่ร้องเพลงแล้วรู้สึกว่าการร้อง ได้ตะเบ็ง เปล่งเสียงออกมาทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย และจิตใจสบาย การร้องเพลงก็เป็นกิจกรรมที่ช่วย ผ่อนคลายความเครียดทั้งร่างกายและจิตใจ

กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการผ่อนคลายความเครียดด้วยกิจกรรมนันทนาการที่ตนเองชื่นชอบเพราะ รู้สึกว่าช่วยให้ลืมความเครียดที่เกิดขึ้นและเป็นกิจกรรมที่ทำให้ช่วงเวลาที่มีความรู้สึกเครียดผ่านไปอย่าง

รวดเร็ว กิจกรรมนันทนาการที่นักกีฬาประเภทกระโดดน้ำมาใช้ในการผ่อนคลายความเครียด ได้แก่ การดูภาพยนตร์ การฟังเพลง ร้องคาราโอเกะ การออกไปท่องเที่ยวนอกสถานที่เก็บตัวฝึกซ้อม ซึ่งสอดคล้องกับซีเวิร์ด (Seaward, 2006: 344) สรุปว่าไม่มีวิธีการผ่อนคลายแบบใดแบบหนึ่งที่มีประสิทธิภาพจัดการกับสถานการณ์ที่เป็นสาเหตุมาจากความเครียด แต่ละบุคคลจะมีเทคนิคเฉพาะบุคคลที่จะใช้จัดการกับความเครียดร่วมกับหลากหลายวิธี สำหรับเทคนิคการจัดการกับความเครียดที่มีประสิทธิภาพจะเพิ่มการรับรู้สาเหตุของความเครียด ช่วยเพิ่มกระบวนการรับรู้ข้อมูลของความเครียด และปรับเจตคติและพฤติกรรมให้เกิดความสงบ งานอดิเรกสามารถทำให้เกิดความเพลิดเพลินเพื่อปลดปล่อยความเครียดในแต่ละวัน เมื่อมีความเครียดงานอดิเรกสามารถสนับสนุนให้เกิดความเห็นคุณค่าในตนเองได้ด้วยการเปลี่ยนพื้นที่การดำเนินชีวิตให้เกิดความสงบมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของแสงเดือน โอทาน (2546: 58) พบว่านักกีฬาทีมชาติไทย ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 21 ปี พ.ศ. 2544 ณ ประเทศมาเลเซีย ใช้กลยุทธ์การจัดการความเครียดโดยเลือกใช้กิจกรรมนันทนาการเพื่อการผ่อนคลายความเครียดในการฝึกซ้อม คิดเป็นร้อยละ 14.15 ของกลยุทธ์ทั้งหมด ส่วนในการแข่งขันนักกีฬาทีมชาติไทยใช้กิจกรรมนันทนาการลดลง คือใช้กิจกรรมนันทนาการคิดเป็นร้อยละ 5.36 ของกลยุทธ์ทั้งหมด

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผลการวิจัยทำให้ทราบว่านักกีฬาประเภทกระโดดส่วนใหญ่มีการบาดเจ็บมาก่อน หรือบาดเจ็บเรื้อรังทำให้ไม่สามารถฝึกซ้อมได้เต็มที่ นอกจากนั้น การบาดเจ็บยังก่อให้เกิดความเครียดทั้งด้านร่างกายและจิตใจอีกด้วย ดังนั้น โค้ชจึงควรหาวิธีในการกำหนดตารางการฝึกซ้อมให้เหมาะสม สร้างสมรรถภาพด้านต่างๆ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บและเพื่อให้ นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถสูงสุดในวันที่ทำการแข่งขันได้
2. นักจิตวิทยาการกีฬาหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับนักกีฬาสามารถให้คำปรึกษาเพื่อช่วยลดระดับความเครียดอันเนื่องมาจากการฝึกซ้อม และความกลัวการบาดเจ็บ กลัวแพ้หรือกลัวในเรื่องอื่นๆ เพื่อให้ นักกีฬาไม่เครียดมากเกินไปจนเป็นผลเสียต่อการฝึกซ้อมและการแข่งขัน

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาสาเหตุและวิธีการคลายเครียดว่ามีความสัมพันธ์กันหรือไม่
2. ควรศึกษาสาเหตุและวิธีการคลายเครียดของนักกีฬาทีมชาติประเภทอื่นๆ



บรรณานุกรม

- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2546). *ความเครียดของคนไทย*. กรุงเทพฯ: ปิยอนด์พับลิชชิง.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2550). *คู่มือการฝึกกรีฑา*. กรุงเทพฯ: ไร่ไทยเพรส.
- จิน แบรี่. (2549). *การให้การปรึกษา*. กรุงเทพฯ: เจริญวิทยการพิมพ์.
- ชัยวัฒน์ สุทธิรัตน์. (2552). *80 นวัตกรรมการเรียนรู้ที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ*. กรุงเทพฯ: แดเน็กซ์ อินเทอร์เน็ตปอเรชั่น.
- ชาญชัย อาจินสมาจาร. (2550). *จิตวิทยาการโค้ชกีฬา*. กรุงเทพฯ: ปัญญาชน.
- ชำนาญ ผึ้งผาย. (2550). *ผลของการนวดแผนไทยประยุกต์ต่อการผ่อนคลาย*. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ณัฐธินิน หลอดเงิน. (2544). *การเปรียบเทียบการใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬาของผู้ฝึกสอนที่ประสบความสำเร็จสูงกับที่ประสบความสำเร็จต่ำ*. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ดำรงศ ดาราศักดิ์. (2549). *สาเหตุและกลยุทธ์ในการจัดการกับความเครียดของนักเทนนิสเยาวชนทีมชาติไทย: แนวทางศึกษาเชิงคุณภาพ*. ปรินญาณิพนธ์ ปร.ด (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- (2553). *การจัดการกับความเครียดทางการกีฬา*. *สารวิทยาศาสตร์การกีฬา*. 11 (122): 10 – 13.
- (2553). *ความเครียดในการเล่นกีฬาของกลุ่มนักกีฬา*. *สารวิทยาศาสตร์การกีฬา*. 11 (121): 6 – 8.
- ทศพล เจศรีชัย. (2550). *การนวดทางการกีฬา*. *สารวิทยาศาสตร์การกีฬา*. 8 (87): 13 – 14.
- นิพนวรรณ ใจทะนง. (2551). *ความเครียดและเทคนิคการระงับความเครียดของทีมเรือพายประเภทค็อก – แคนูทีมชาติไทยชุดซีเกมส์ ครั้งที่ 24*. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม (วิทยาศาสตร์การกีฬา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- ปภาสิต อนุกุล. (2546). *การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาของโค้ชกับนักกีฬาปี พ.ศ. 2545 – 2546*. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม (วิทยาศาสตร์การกีฬา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- เปรม วาทบบัณฑิตกุล. (2552). *การจัดการความเครียดของนักกีฬามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

- ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2553). ความวิตกกังวลในการกีฬา. สาร
วิทยาศาสตร์การกีฬา. 10 (120): 12 – 14.
- พนม เกตุมาน. (2553). ความเครียดในนักกีฬา. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา. 10 (117): 8 – 11.
- พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2542). การจัดการความเครียด. เอกสารประกอบการบรรยายการอบรมเชิง
ปฏิบัติการวิทยาศาสตร์การกีฬาเรื่องการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาเพื่อเตรียมพร้อมเข้าสู่
ศตวรรษที่ 21. ระหว่างวันที่ 2 – 6 สิงหาคม 2542. กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา
กระทรวงศึกษาธิการ.
- . (2553). การจัดการกับความเครียด. สารวิทยาศาสตร์การกีฬา. 11(126): 2 – 5.
- เพ็ญศิริ โรจน์รุ่งศศิธร. (2454). กลวิธีในการจัดการกับความเครียดของนักกีฬาเยาวชนตัวแทนเขต
การศึกษา. ปริญญานิพนธ์ วท.ม (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา). ชลบุรี:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- ภาณุวัฒน์ วชิรธานินทร์. (2553). การใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาเซปักตะกร้อ.
ปริญญานิพนธ์ วท.ม (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มณีนรัตน์ ละชา. (2546). ทักษะทางจิตวิทยาการกีฬานักกีฬาวอลเลย์บอลหญิง จังหวัดเชียงใหม่ที่เข้า
ร่วมแข่งขันในกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33. ปริญญานิพนธ์ วท.ม (วิทยาศาสตร์การกีฬา).
เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- มรรยาท รุจิวิทย์. (2548). การจัดการกับความเครียดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจิต. ปทุมธานี:
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- รัตนพร กองพลพรหม. (2547). ผลการฝึกสมาธิแบบอานาปานสติและการฝึกสร้างจินตภาพที่มีผล
ต่อความสามารถของนักกีฬาในการปฏิบัติฟลอร์เอ็กเซอร์ไซด์. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- รัตนศักดิ์ สันติธาดากุล. (2547). ความเครียดในนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ. ปริญญานิพนธ์ วท.ม.
(จิตวิทยาคลินิก). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- วรวุฒิ คำด้วง. (2546). ความสัมพันธ์ระหว่างความเครียดและความสามารถของนักกีฬามวยสากล
สมัครเล่นมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 30.
ปริญญานิพนธ์ วท.ม (วิทยาศาสตร์การกีฬา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

- ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. (2548). *ความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยใช้แบบสอบถาม CSAI-2R ของ นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32*. ปรินซ์นิพนธ์ วท.ม (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศิรา นัฏฐวรรัตน์. (2545). *ความเครียด พฤติกรรมเผชิญความเครียดและการจัดการความเครียดของ นักกีฬามวยสากลสมัครเล่นทีมชาติไทย 2 สัปดาห์ก่อนการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 14*. ปรินซ์นิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- สกายบุ๊กส์. (2552). *กรีฑา รวมกฎ กติกา และพื้นฐานการเล่น*. พิมพ์ครั้งที่ 11. ปทุมธานี: พีเอ็นเค แอนด์ สกายพริ้นติงส์.
- สาลี สุภาภรณ์. (2550). *วิจัยเชิงคุณภาพทางพลศึกษาและกีฬา*. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- สมบัติ กาญจนกิจ; และสมหญิง จันทุไทย. (2542). *จิตวิทยาการกีฬา แนวคิด ทฤษฎี สู่ภาคปฏิบัติ*. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สืบสาย บุญวิบุต. (2541). *จิตวิทยาการกีฬา*. ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2544). *จิตวิทยาการกีฬา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาการพิมพ์.
- สุพิตร สมาชิกโต. (2546). *จิตวิทยาการกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอน และนักกีฬา*. *สารวิทยาศาสตร์การกีฬา*. 4 (35): 14 – 17.
- แสงเดือน โอทาน. (2546). *กลยุทธ์ในการจัดการความเครียดของนักกีฬาทีมชาติไทย*. ปรินซ์นิพนธ์ วท.ม (วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา). ชลบุรี: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา. ถ่ายเอกสาร.
- บุรพา.อภิญา ภาณุโพธิ์. (2548). *ความวิตกกังวลและวิธีการจัดการความเครียดของนักยกน้ำหนักหญิงในระดับยุวชนเยาวชนทีมชาติไทยและนักกีฬาโอลิมปิก 2004*. ปรินซ์นิพนธ์ วท.ม (วิทยาศาสตร์การกีฬา). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- Anspaugh, David J; Hamrick, Michael H; & Rosato, Frank D. (1997). *Wellness Concepts and Applications*. 3rd ed. United States: McGraw – Hill.
- Burton, Damon.; & Raedeke, Thomas D. (2008). *Sport Psychology for Coaches*. United States: Human Kinetics.
- Cheng, Wan-Nuan Kara; Hardy, Lew; & Woodman, Tim. (2011). Predictive Validity of a Three – Dimensional Model of Performance Anxiety in the Context of Tae-Kwon-do. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 33: 40 – 53.
- Clarkson, Michael. (1999). *Competitive* United States: Human Kinetics.

- Davis, James O. (1991). Sport Injuries and Stress Management an Opportunity for Research. *The Sport Psychologist*. 5: 175 – 182.
- Fletcher, David; & Hanton, Sheldon. (2003). Sources of Organizational Stress in Elite Sport Performers. *The Sport Psychologist*. 17: 175 – 195.
- Gould, Daniel; Jackson, Susan; & Finch, Laura. (1993). Sources of Stress in National Champion Figure Skaters. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 15: 134 – 159.
- Gregg, Melanie; & Hall, Craig. (2005). The Imagery Ability, Imagery Use, and Performance Relationship. *The Sport Psychologist*. 19: 93 – 99.
- Hanton, Sheldon; & Connaughton, Declan. (2002). Perceived Control of Anxiety and Its Relationship to Self-Confidence and Performance. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 73 (1): 87 – 97.
- Hanton, Sheldon; Fletcher, David; & Coughlan, Guy. (2005). Stress elite Sport Performers a Comparative Study of competitive and Organizational Stressors. *Journal of Sports Sciences*. 23 (10): 1129 – 1141.
- Hanton, Sheldon & Wadey, Ross. (2008). Advanced Psychological Strategies and Anxiety Responses in Sport. *The Sport Psychologist*. 22: 472 – 490.
- Kelley, Betty C.; Eklund, Robert C.; & Ritter – Taylor, Michelle. (1999). Stress and Burnout Among Collegiate Tennis Coaches. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 21: 113 – 130.
- Kerr, Gretchen; & Leith, Larry. (1993). Stress Management and Athletic Performance. *The Sport Psychologist*. 7: 221 – 231.
- Martens, Rainer; Vealey, S. Robin & Burton, Damon. (1990). *Competitive Anxiety in Sport*. United States: Human Kinetics.
- Morris, Tony & Summers, Jeff. (2004). *Sport Psychology Theory Applications and Issues*. 2nd ed. Australia: John Wiley & Sons Australia.
- Ntoumanis, Nikos; & Biddle, Stuart J.H. (2000). Relationship of Intensity and Direction of Competitive Anxiety With Coping Strategies. *The Sport Psychologist*. 14: 360 – 371.
- Ress, Tim & Freeman, Paul. (2010). Social Support and Performance in a Golf – Putting Experiment. *The Sport Psychologist*. 18: 333 – 348.

- Sagar, Sam S.; & Stoeber, Joachim. (2009). Perfectionism, Fear of Failure and Affective Responses to Success and Failure: The Central Role of Fear of Experiencing Shame and Embarrassment. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 31: 602 – 627.
- Scanlan, Tara K.; Stein, Gary L.; & Ravizza, Kenneth. (1991). An In – depth Study of Former Elite Figure Skater III Sources of Stress. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 13: 103–120.
- Seaward, Brian Luke. (2006). *Managing Stress Principles and Strategies for Health and Well – Being*. 5th ed. United States: Jones and Bartlett Publishers.
- Tomus, Owen; Maynard, Ian & Hanton, Sheldon. (2004). Temporal Aspects of Competitive Anxiety and Self – Confidence as a Function of Anxiety Perceptions. *The Sport Psychologist*. 18: 172 – 187.
- Weinberg, Robert S.; & Gould, Daniel. (2006). *Foundations of Sport and Exercise Psychology*. 4th ed. United States: Human Kinetics.
- Wilson, Mark R.; Vine, Samuel J.; & Wood, Greg. (2009). The Influence of Anxiety on Visual Attentional Control in Basketball Free Throw Shooting. *Journal of Sport & Exercise Psychology*. 31: 152 – 168.



ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

หนังสือแสดงความยินยอม

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สาเหตุและวิธีการคลายเครียดของนักกรีฑาประเภทกระโดดทีมชาติไทย

ข้าพเจ้านางสาวพจนารถ เขี่ยมภพ นิสิตปริญญาโทสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สนใจทำวิจัยเกี่ยวกับสาเหตุและวิธีการคลายเครียดของนักกรีฑาประเภทกระโดดทีมชาติไทย โดยข้าพเจ้าจะเป็นผู้สังเกตการฝึกซ้อมของท่านสัปดาห์ละ 1 ครั้ง นอกจากนั้นจะทำการซักถามและพูดคุยกับท่านในขณะที่ท่านพักหรือฝึกซ้อมเรียบร้อยแล้วโดยไม่รบกวนการฝึกซ้อมของท่านและทำการสัมภาษณ์ท่าน 1 ครั้งใช้เวลาประมาณ 30 – 40 นาที โดยมีการนัดหมายล่วงหน้า ในการสัมภาษณ์จะมีการบันทึกเทปโดยข้าพเจ้าจะเป็นผู้ถอดเทปด้วยตนเอง

ชื่อ นามสกุลของท่าน จะไม่ได้รับการเปิดเผย แต่จะใช้ชื่อสมมติแทน ข้าพเจ้าจะไม่นำข้อมูลของท่านไปเปิดเผยกับภายนอกที่ไม่เหมาะสม ในการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ไม่มีค่าตอบแทนใดๆและไม่ว่าท่านจะเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้หรือไม่ก็ตามจะไม่มีผลกระทบใดๆต่อท่าน ข้าพเจ้าเชื่อว่าการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ไม่มีความเสี่ยงใดๆต่อตัวท่านและผู้เข้าร่วมวิจัยสามารถขอข้อมูลได้ นอกจากนั้นยังสามารถถอนตัวออกจากการวิจัยครั้งนี้ได้ทุกเมื่อแม้ว่าการวิจัยยังไม่เสร็จสิ้นก็ตาม

หากท่านประสงค์เข้าร่วมการวิจัยสาเหตุและวิธีการคลายเครียดของนักกรีฑาประเภทกระโดดทีมชาติไทยกับข้าพเจ้า กรุณาลงลายมือชื่อเพื่อแสดงความยินยอมในที่ว่างที่เว้นไว้ให้ ข้อมูลที่ได้จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อนักกีฬา ผู้ฝึกสอน นักจิตวิทยาการกีฬา และนักวิทยาศาสตร์การกีฬาที่มีความต้องการทราบเกี่ยวกับสาเหตุและวิธีการคลายเครียดของนักกรีฑาประเภทกระโดดทีมชาติไทย ข้าพเจ้าจะนำผลการวิจัยเสนอในการทำปริญญานิพนธ์ และนำไปเผยแพร่วารสารหรือบทความทางวิชาการที่ตีพิมพ์ในประเทศไทยและต่างประเทศ

หากท่านมีข้อสงสัยหรือต้องการสอบถามข้อมูลเพิ่มเติม กรุณาติดต่อข้าพเจ้าได้ที่โทรศัพท์หมายเลข 08-5156-2554 หรือส่งอิเล็กทรอนิกส์เมลล์ (e-mail) มาที่ primpop@gmail.com ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้ ที่ท่านกรุณาให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้

ยินดีเข้าร่วมวิจัยเรื่องสาเหตุและวิธีการคลายเครียดของนักกรีฑาประเภทกระโดดทีมชาติไทย

ลงชื่อผู้เข้าร่วมการวิจัย ชื่อตัวบรรจง

เบอร์โทรศัพท์ วันที่

ลงชื่อผู้วิจัย (นางสาวพจนารถ เขี่ยมภพ)

ภาคผนวก ข

แบบสัมภาษณ์

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สาเหตุและวิธีการคลายเครียดของนักกรีฑาประเภทกระโดดทีมชาติไทย

1. ช่วยเล่าถึงกิจกรรมประจำวันที่ทำตั้งแต่เช้าถึงเย็นของท่านโดยย่อ
2. ในการเตรียมตัวไปแข่งขันกีฬาสีเกมส์ครั้งนี้ นักกีฬามีปัญหาหรืออุปสรรคอะไรบ้าง
3. ในการฝึกซ้อมและแข่งขันกรีฑาประเภทกระโดดไกล เข่งก้วกระโดด และกระโดดสูง ทำให้เกิดความเครียดได้อย่างไรบ้าง
 - ก. การฝึกซ้อมกับการแข่งขันมีความเครียดแตกต่างกันอย่างไร
 - ข. เมื่อเกิดความเครียดนักกีฬาเลือกใช้วิธีใดบ้างเพื่อจัดการกับความเครียด
 - ค. วิธีการคลายเครียดแบบใดที่นักกีฬาใช้เป็นประจำหรือใช้แล้วได้ผลดี
4. เมื่อเกิดความเครียด ร่างกายและจิตใจของท่านมีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง
 - อาการทางร่างกายหรือทางจิตใจอะไรที่ทำให้ท่านสังเกตได้ว่าตนเองเกิดความเครียด
5. การเก็บตัวเพื่อเตรียมแข่งขันกีฬาสีเกมส์ครั้งนี้มีความเครียดเหมือนกันหรือแตกต่างกันกับการแข่งขันครั้งอื่น ๆ อย่างไร อธิบายและยกตัวอย่างประกอบ
6. กรุณาขีดเส้นใต้ข้อความที่เกี่ยวข้องกับวิธีการคลายเครียดของท่าน (เลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)

(1) ดูหนัง ฟังเพลง	(2) ปรึกษาโค้ช นักจิตวิทยาการศึกษา บุคคลที่ท่านไว้วางใจ
(3) ทำสมาธิรูปแบบต่าง ๆ	(4) ใช้เทคนิคทางจิตวิทยาการศึกษา
(5) กิจกรรมทางศาสนา	(6) การระบายอารมณ์
(7) การนวดและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	(8) มุ่งมั่นตั้งใจฝึกซ้อม
(9) การสนับสนุนทางสังคม	(10) อื่นๆ
- 6.1 กรุณาอธิบายรายละเอียดแต่ละข้อที่เลือกเพิ่มเติมด้วย
7. ช่วยอธิบายความหมายของคำว่า ความเครียดทางการกีฬา ตามความคิดเห็นของท่าน
8. หากท่านมีเรื่องอื่น ๆ ที่ต้องการให้ข้อมูลเกี่ยวกับความเครียดของนักกีฬาประเภทกระโดด กรุณาอธิบายเพิ่มเติม

ภาคผนวก ค

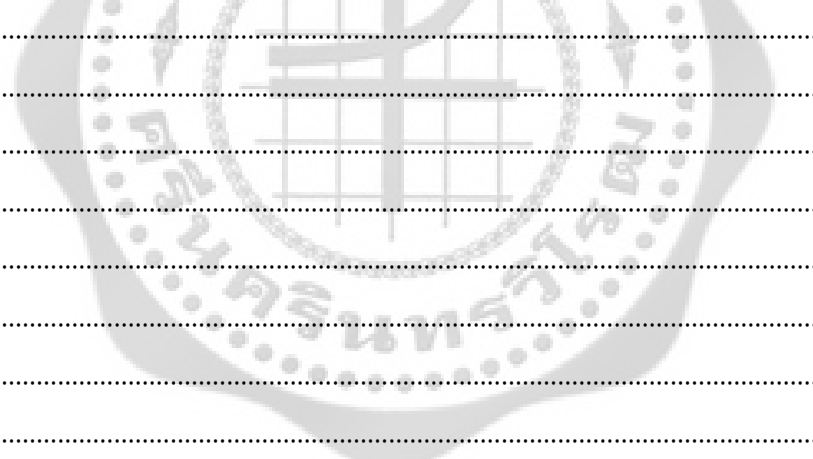
แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ แบบที่ 1

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สาเหตุและวิธีการคลายเครียดของนักกรีฑาประเภทกระโดดทีมชาติไทย

คำชี้แจง โปรดบรรยายเหตุการณ์สำคัญวันที่เราใช้วิธีการคลายเครียดได้ผลดีมาก อธิบายให้ชัดเจนว่าเกิดอะไรขึ้นในเหตุการณ์ ขณะนั้นตัวเรา ผู้ฝึกสอน คู่ต่อสู้หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องในเหตุการณ์ทำอะไรจึงทำให้เราสามารถวิธีการคลายเครียดได้ผลดีมาก



วิธีการคล้ายคลึงที่เราบรรยายในเหตุการณ์ข้างต้น มีชื่อเรียกว่าอะไร

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ค

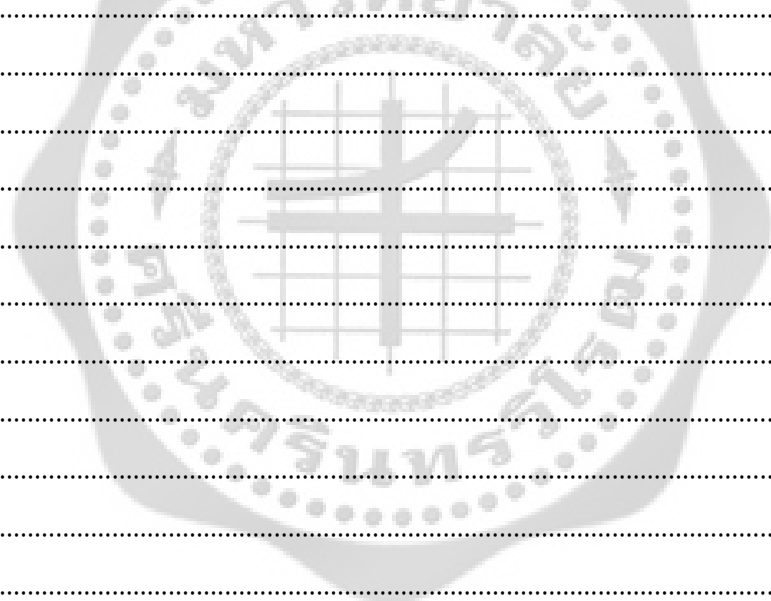
แบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ แบบที่ 2

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สาเหตุและวิธีการคลายเครียดของนักกรีฑาประเภทกระโดดตึกทีมชาติไทย

คำชี้แจง โปรดบรรยายเหตุการณ์สำคัญวันที่เราใช้วิธีการคล้ายคลึงแล้ว**ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล**
อธิบายให้ชัดเจนว่าเกิดอะไรขึ้นในเหตุการณ์ ขณะนั้นตัวเรา ผู้ฝึกสอน คู่ต่อสู้หรือบุคคลที่เกี่ยวข้องกับ
เหตุการณ์ทำอะไร จึงทำให้วิธีการคล้ายคลึงของเราใช้**ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล**



วิธีการคล้ายคลึงที่เราบรรยายในเหตุการณ์ข้างต้น มีชื่อเรียกว่าอะไร

.....

.....

.....

.....



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางสาวพจนารต เขี่ยมภพ
วันเดือนปีเกิด	30 กันยายน พ.ศ. 2527
สถานที่เกิด	อ.ท่าเรือ จ.พระนครศรีอยุธยา
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 80/128 หมู่ 4 ต.ลาดสวาย อ.ลำลูกกา จ.ปทุมธานี 12150

ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2540	ระดับประถมศึกษา จาก โรงเรียนวัดนางคุ่ม อ.ท่าเรือ จ.พระนครศรีอยุธยา
พ.ศ.2543	ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จาก โรงเรียนท่าเรือ “นิตยานุกูล” อ.ท่าเรือ จ.พระนครศรีอยุธยา
พ.ศ. 2545	ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จาก โรงเรียนนวมินทราชินูทิศ สวนกุหลาบวิทยาลัย ปทุมธานี
พ.ศ.2549	ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต (วท.บ) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ.2554	ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วท.ม) วิทยาศาสตร์การกีฬา: จิตวิทยาการกีฬา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ